سفر درونی

The Inner Journey

اشو OshO

www.oshods.com
www.otagahi.com

مترجم : حامد مهری
Translate by: Hamed Mehri

فهرست :   صفحه

مقدمه ی مترجم :

با سپاس از هستی که مرا یاری داد تا این کتاب را ترجمه کنم و با سپاس از دوستانی که مرا در این راه تشویق و همراهی نمودند .
این کتاب جزو اولین کتابهای اشو می باشد که در سال 1968 به صورت سخنرانی ایراد شده است . اصل سخنرانی به زبان هندی ایراد شده و سپس به انگلیسی ترجمه شده است . این اثر ترجمه از نسخه ی انگلیسی می باشد .
در این کتاب اشو سالک را با دانش درونی آشنا و راه سفر به درون را به خوبی برای او توصیف می کند .
با توجه به منع قانونی چاپ کتابهای اشو در ایران ، این کتاب تنها در نت پخش می شود و حق کپی از آن در سطح نت برای دوستان وجود دارد . اما حق چاپ این کتاب در صورت رفع موانع در ایران ، در اختیار مترجم این اثر می باشد و انتشار این مطالب به روی کاغذ بدون اجازه ی این جانب ممنوع و پیگرد قانونی خواهد داشت .
این کتاب در سطح نت به صورت رایگان پخش می شود .
این نسخه ، ویرایش نهایی کتاب می باشد . پس لطفاً نسخه های قبلی را حذف نمایید .
با تشکر
حامد مهری (hamed.mehri@gmail.com)

فصل 1

بدن : اولین گام رهرو

3 فوریه 1968

عزیزان من ،

در اولین جلسه مراقبه گروهی می خواهم از اولین گام رهرو سخن بگویم . اولین گام چیست ؟ یک متفکر یا یک عاشق راه مشخصی را دنبال می کند اما رهرو باید به سفر کاملاً متفاوتی برود. اولین گام سفر چیست ؟ اولین گام رهرو بدن است – اما هیچ توجهی به آن نشده است . نه تنها در زمانهایی خاص ، بلکه برای هزاران سال بدن فراموش شده است . فراموشی دو نوع است . اول ، افراطیونی هستند که بدن را فراموش کرده اند . آنها هیچ تجربه ای از زندگی به جز خوردن و نوشیدن و لباس پوشیدن ندارند . آنها بدن را فراموش کرده اند . آنها از آن سوء استفاده کرده و به طرز احمقانه ای آن را تباه کرده اند . آنها وسیله شان را خراب کرده اند . وینایشان را . اگر یک آلت موسیقی – برای مثال ، وینا اگر خراب شود موسیقی نیز نمی تواند از آن بدست آید . موسیقی کاملاً از وینا جدا است. موسیقی یک چیز است ، وینا چیز دیگر . اما بدون وینا موسیقی پدید نمی آید . مردمانی که با زیاده روی بدن را خراب کرده اند یک نوع هستند و نوع دیگر مردمانی هستند که با یوگا آن را فراموش کرده و انکار کرده اند . آنها بدن را شکنجه کرده اند ، آن را سرکوب کرده اند و با آن مخالف بوده اند . و نه آنان که از بدن سوء استفاده کرده اند و نه آن مرتاضانی که بدن را شکنجه کرده اند ، هیچ یک اهمیت آن را درنیافته اند .

بنابراین بی توجهی و شکنجه ی وینای بدن توسط افراطیون و مرتاضان صورت گرفته است . هر دو نوع به بدن آسیب رسانده اند . در غرب بدن به نوعی خراب

شده است و در شرق به نوعی دیگر . اما ما همه در آسیب رساندن به یک اندازه سهم داریم . مردمانی که به بار یا فاحشه خانه می روند به یک روش ، و مردمانی که زیر آفتاب داغ لخت می ایستند یا به جنگل فرار می کنند به روشی دیگر به بدن آسیب می رسانند .

تنها از طریق وینای بدن است که موسیقی زندگی می تواند نواخته شود . موسیقی زندگی کاملاً چیز متفاوتی است از بدن – کاملاً متفاوت است ، چیز دیگری است – اما تنها از طریق وینای بدن است که امکان رسیدن به آن وجود دارد . هیچ توجهی به این واقعیت نشده است .

اولین گام بدن است و توجه مناسب و درست مراقبه گر به بدن است . من می خواهم در این مورد با شما سخن بگویم .

چند نکته نیاز است تا درک شود .

اول : روح با بدن در چند مرکز ارتباط دارد – انرژی زندگی ما از این ارتباطات می آید . روح ارتباط نزدیکی با این مراکز دارد ؛ از طریق آنهاست که انرژی زندگی ما به بدن جریان می یابد .

رهروی که از این مراکز آگاه نیست هرگز نمی تواند به روح دست یابد . اگر از شما بپرسم مهمترین مرکز بدن شما کجاست ، فوراً به سرتان اشاره خواهید کرد . انسان کار بسیار غلطی انجام داده که سر را مهمترین بخش بدن ساخته است . سر یا مغز مهمترین بخش انرژی زندگی انسان نیست . مثل این است که به سراغ یک گیاه برویم و بپرسیم مهمترین و قویترین بخش چیست . چون گلها در بالا مشاهده می شوند ، گیاه و هرکس دیگری خواهد گفت که گلها مهمترین بخش هستند . گرچه گلها مهمترین بخش به نظر می آیند اما نیستند ، مهمترین بخش گیاه ریشه است که آشکار نیست .

مغز گل گیاه انسان است . آن ریشه نیست . ریشه ها اول می آیند و گلها آخر . اگر ریشه ها در بیایند گلها پژمرده می شوند زیرا آنها زندگی جدا از همی ندارند. اگر ریشه ها مراقبت شوند به طور خودکار گلها نیز مراقبت می شوند . هیچ

تلاش ویژه ای برای مراقبت از آنها نیاز نیست . اما با ساده نگاه کردن به گیاه به نظر می رسد مهمترین بخش گلها هستند و در انسان نیز ، مغز مهمترین به نظر می رسد . مغز آخرین بخش توسعه یافته در بدن انسان است ؛ آن ریشه نیست.

مائو زدنگ خاطرات کودکی اش را نوشته است . او نوشته : وقتی کوچک بودم ، باغ بسیار زیبایی نزدیک کلبه مادرم بود . باغ بسیار زیبا بود ، چنان گلهای زیبایی داشت که مردم از راه های دور می آمدند تا آن باغ را ببینند . وقتی مادرم پیر و بیمار شد ، نگران سن و بیماری اش نبود ، تنها نگرانی اش این بود که چه بر سر باغش خواهد آمد . مائو جوان بود . به مادرش گفت من از باغ ات مراقبت خواهم کرد . و مائو از باغ مراقبت کرد . از صبح تا شب کار می کرد . بعد از یک ماه مادرش بهتر شد ، و توانست کمی راه برود تا باغش را ببیند . با دیدن وضعیت باغ شوکه شد ! باغ خراب شده یود ! تمام گیاهان خشک شده بودند . تمام گلها پژمرده شده و بر زمین افتاده بودند . او بسیار ناراحت شد و به مائو گفت : تو احمق ! صبح تا شب در باغ بودی . اینجا چه کرده ای ؟ تمام این گلها خراب شده اند . باغ خشک شده است . تمام گیاهان در حال مرگ اند . تو چه کرده ای ؟

مائو شروع به گریستن کرد . او خودش نیز ناراحت بود . هر روز کل روز را به کار مشغول بود ، اما به دلایلی باغ خشک شده بود . او شروع به گریستن کرد و گفت : من بسیار مراقبت کردم . من هر گل را می بوسیدم و عاشقش بودم . من گلها را تمیز می کردم و گرد و خاک آنها و برگها را می گرفتم . اما نمی دانم چه اتفاقی افتاده است . من نیز نگران بودم اما همه ی گلها پژمرده شدند و برگها خشک شدند و باغ رو به مرگ است !

مادرش شروع به خندیدن کرد . او گفت : تو یک احمقی ! تو نمی دانی که زندگی گلها درون گلها نیست و زندگی برگها درون برگها نیست !

زندگی گیاه در جایی است که برای کسی آشکار نیست . آن در ریشه هایی است که در خاک پنهان اند . اگر شخص مراقب ریشه ها نباشد گلها و برگها نمی توانند رشد کنند . هرچقدر آنها بوسیده شوند ، مورد محبت قرار گیرند ، گرد و خاکشان

گرفته شود فایده ای ندارد ، باغ خشک خواهد شد . اما اگر شخص نگران گلها نباشد و از ریشه ها مراقبت کند ، گلها از خودشان مراقبت خواهند کرد . گلها از ریشه ها می آیند نه از جایی دیگر .

اگر از کسی بپرسیم که مهمترین قسمت بدن چیست او ناخودآگاه دستش به سمت سرش می رود و یا اگر زن باشد ممکن است بگوید که قلب مهمترین است .

نه سر و نه قلب مهمترین نیستند . مردها به سرشان تکیه دارند و زنها به قلبشان . اما جامعه ای که بر این دو تکیه دارد پیوسته هر روز به سوی تباهی می رود ، زیرا هیچکدام از این دو بخش ، بخشهای اصلی بدن انسان نیستند . هر دو بعدها توسعه یافته اند . ریشه های انسان در آن دو نیست . منظورم از ریشه های انسان چیست ؟ همانطور که گیاهان ریشه هایی در زمین دارند که از آنها نیروی زندگی می گیرند و زندگی می کنند ، در بدن انسان نیز ریشه هایی وجود دارند که انرژی زندگی را از روح می گیرند . به خاطر همین بدن زنده می ماند . زمانی که ریشه ها ضعیف می شوند ، بدن شروع به مردن می کند . ریشه های گیاه در زمین است ؛ ریشه های انسان در روح است . قلب و سر بخشی نیستند که انسان انرژی زندگی اش را از آن دو بگیرد – و اگر ما هیچ چیزی از آن ریشه ها ندانیم ، هرگز نمی توانیم وارد دنیای یک مراقبه گر بشویم .

پس ریشه های انسان کجاست ؟ شاید شما از آن مکان آگاه نباشید . حتی اگر به چیز های ساده و معمولی هزاران سال توجهی نشود آنها فراموش می شوند . کودکی در رحم مادرش متولد می شود و در آنجا رشد می کند . کودک از چه بخشی از بدن ، با مادرش ارتباط برقرار می کند ؟ از طریق سر یا از طریق قلب؟

نه ، از طریق ناف ارتباط برقرار می کند . انرژی زندگی از طریق ناف در دسترس اوست – سر و قلب بعداً رشد می کنند . انرژی زندگی مادر از طریق ناف در دسترس کودک قرار می گیرد . کودک از طریق نافش با مادر ارتباط

برقرار می کند . از آنجا ریشه ها در بدن مادر گسترده می شوند و نیز ، در نقطه ی مقابل ، در بدن خود کودک .

مهمترین بخش در بدن انسان ناف است . بعد از آن قلب و بعد مغز رشد می کند . اینها همه ساقه هایی هستند که بعداً رشد می کنند . گلها روی اینها شکوفا می شوند .

گلهای دانش در مغز شکوفا می شوند ؛ گلهای عشق در قلب شکوفا می شوند این گلها هستند که ما را جذب می کنند و ما فکر می کنیم آنها همه چیز هستند . اما ریشه های بدن و انرژی زندگی انسان در ناف هستند . ریشه ها کاملاً پنهان اند ، آنها قابل مشاهده نیستند . آن تباهی که در زندگی انسان روی داده در پنج هزار سال گذشته واقع شده زیرا ما بر مغز و قلب تآکید کرده ایم . حتی تأکیدمان بر قلب اندک بوده است و بیشتر بر مغز تکیه کرده ایم .

از زمان کودکی تمام آموزشها ، آموزش مغز می باشند ؛ در هیچ جای دنیا آموزش ناف وجود ندارد. تمام آموزشها به روی مغز می باشند و مغز بزرگتر و بزرگتر می شود و ریشه هایمان کوچکتر و کوچکتر . ما مراقب مغز هستیم زیرا شکوفایی گلها آنجاست . بنابراین آن بزرگتر می شود – و ریشه هایمان ناپدید می شوند . انرژی زندگی بیشتر و بیشتر ضعیف می شود و ارتباط ما با روح ضعیف می شود .

آهسته آهسته به جایی می رسیم که انسان می گوید : روح کجاست ؟ روح هست ؟ خدا هست ؟ ما چیزی نیافته ایم .

فرد نمی تواند چیزی بیابد . اگر کسی تمام بدن را همچون درخت جستجو کند ، می گوید : ریشه ها کجا هستند ؟ من نمی توانم ببینمشان .

آنچه که می گوید درست است . دیگر ریشه ای در درخت وجود ندارد . ما هیچ شناختی از مکان ریشه ها نداریم ؛ از آن مکان آگاهی نداریم . از کودکی ، تمام تمرینها ، تمام آموزشها برای مغز می باشند ، برای ذهن . بنابراین تمام توجه و تمرکز ما به روی مغز می باشد . کل زندگی مان صرف پرسه زدن به دور مغز

می شود . آگاهی ما هرگز به زیر آن نمی رود . سفر مراقبه گر به سمت ریشه هاست . فرد باید از مغز به سمت قلب پایین برود ، و از قلب به ناف . هرکسی فقط از طریق ناف می تواند وارد روح شود ؛ قبل از آن فرد هرگز نمی تواند واردش شود .

معمولاً حرکت زندگی ما از ناف به مغز است . حرکت رهرو دقیقاً برعکس است. او باید از مغز به سمت ناف پایین بیاید .

در این سه روز من با شما سخن خواهم گفت و گام به گام به شما نشان خواهم داد که چگونه از مغز به قلب و از قلب به ناف پایین بیاییم و بعد چگونه از ناف وارد روح شویم .

امروز ضروری است نکاتی در مورد بدن بگوییم .

اولین نکته برای فهم آن است که مرکز انرژی زندگی انسان ناف است . کودک فقط از آنجا زندگی می گیرد ؛ فقط از آنجا شاخه های زندگی اش گسترش می یابند . فقط از آنجا انرژی می گیرد ، فقط از آنجا نشاط می گیرد . اما ما هرگز توجهی به آن مرکز نداریم . نه حتی برای یک دقیقه ! تمرکز ما به روی سیستمی که از طریق آن می توان مرکز انرژی را شناخت ، نیست. همه ی توجه ما و همه ی آموزش ما به روی سیستمی است که آن مرکز انرژی را فراموش می کند!

به همین دلیل است که کل آموزش ما به راهی اشتباه می رود . کل آموزش ما انسان را به سوی دیوانگی پیش می برد . مغز تنها می تواند انسان را دیوانه کند . آیا می دانید که کشورهایی که بیشتر تحصیل کرده هستند ، تعداد دیوانگانشان نیز بیشتر است ؟

آمریکا امروز بیشترین تعداد افراد دیوانه را دارد . این مایه ی مباهات است . این دلیل پیشرفت آمریکا در زمینه ی آموزش است ، متمدن ترین کشور . روانشناسان آمریکایی می گویند اگر این سیستم ادامه یابد تا صد سال آینده انسان سالمی در آمریکا یافت نخواهد شد . حتی امروزه اذهان سه چهارم آنها در

وضعیت نامناسبی قرار دارد . تنها در آمریکا ، سه میلیون نفر هر روز تحت نظر روان شناسان هستند ! آهسته آهسته در آمریکا تعداد پزشکان کم می شود و به تعداد روان شناسان افزوده می شود . پزشکان نیز می گویند که هشتاد درصد بیماران ، بیمار ذهنی هستند تا بیمار بدنی . و هرقدر مغز رشد می کند این درصد بالا تر می رود . اوایل می گفتند چهل درصد ، بعد گفتند پنجاه درصد و حالا می گویند هشتاد درصد بیماریها ذهنی هستند نه بدنی . باید هم این را بگویند زیرا تمام تأکید ما بر هستی دادن به مغز است . مغز دیوانه می شود .

تصورش را هم نمی توانید بکنید که مغز چقدر حساس و آسیب پذیر و ظریف است . مغز انسان حساس ترین ماشین در جهان است . شگفت آور است که با این همه استرسی که مغز تحمل می کند کاملاً نمی شکند و دیوانه نمی شود ! کل فشار زندگی به روی مغز است ، و ما نمی دانیم که آن چقدر حساس است . ما به سختی می توانیم متصور شویم که این عصبهای حساس مغز چگونه این همه استرس و رنج و دانش و آموزش را تحمل می کنند ... کل وزن زندگی را .

شاید ندانید که در این سر کوچک حدود هفتاد میلیون عصب وجود دارد . فقط با نگاه کردن به تعدادشان می توانی بگویی که آنها چقدر ریز هستند . هیچ ماشین یا گیاهی حساس تر از این نیست .

واقعیت این است که این هفتاد میلیون عصب ریز نشان دهنده ی حساسیت آن هستند . در مغز یک انسان آنقدر عصب وجود دارد که اگر از درون مغز یکی یکی بیرون بیایند کل زمین را فرا می گیرند .

در این سر کوچک مکانیسم ظریفی وجود دارد . بسیار حساس . در پنج هزار سال گذشته تمام استرس های زندگی به تنهایی در این مغز حساس جمع شده اند . نتیجه حتمی بود . نتیجه این بود که عصبها یکی یکی از هم گسیخته شدند ، دیوانه شدند .

فشار افکار ، انسان را به سمت دیوانگی بردند ، و نه هیچ جای دیگر . کل انرژی زندگی ما شروع به حرکت به سمت مغز کرد . یک مراقبه گر باید این

انرژی را عمیقتر و پایین تر به سمت مرکز اصلی بازگرداند . آن چگونه می تواند بازگردد ؟ برای درک این باید چیزهایی را در مورد بدن بدانیم .

اولین سوترا .

اول : به بدن به عنوان یک معبد یا طریق روحانی یا کشف مرکز زندگی نگاه نشده است . یا افراط شده یا سرکوب . هر دو اینها اشتباه هستند .

در زندگی هر چیزی که قابل دستیابی است درون بدن و از طریق بدن است . بدن باید به عنوان یک معبد یا طریق روحانی پذیرفته شود و مدت درازی است که این بینش ما نبوده است . ما یا بدن را سرکوب کرده ایم یا افراط کرده ایم . این دو حالت نه درست است و نه متعادل است .

پرنس جوانی توسط بودا پذیرفته شد . او تمام لذتها را در زندگی اش دیده بود ، او فقط برای لذت زیسته بود . سپس او یک راهب شد . تمام راهبان دیگر بسیار شگفت زده شدند . آنها گفتند: این شخص راهب شده است . او هرگز از کاخش خارج نشده بود ؛ او هرگز بدون ارابه راه نرفته بود ، راهی که او عادت داشت برود با فرش های مخملین آراسته می شد ! حالا او می خواهد گدا شود ! این چه نوع دیوانگی است که او می کند ؟

بودا گفت : ذهن انسان همیشه میان دو نهایت حرکت می کند – از یک نهایت به نهایت دیگر . ذهن انسان هرگز در میانه متوقف نمی شود . مانند پاندول ساعت از یک سو به سوی دیگر حرکت می کند ، اما هرگز در میانه نمی ایستد . ذهن انسان نیز از یک سو به سوی دیگر در حرکت است . تا اکنون ذهن این مرد در یک سو زیسته بود .. افراط در بدنش ؛ حالا او می خواهد در سوی دیگر بزید .. سرکوب بدنش .

و زمانی که تمام راهب ها از راه اصلی می رفتند ، او که هرگز پیاده نرفته بود از راه فرعی و پر از خار می رفت ! وقتی راهبان دیگر زیر سایه درخت می نشستند او زیر آفتاب می ایستاد . زمانی که راهبان دیگر روزی یک بار غذا می

خوردند ، او یک روز در میان یک وعده غذا می خورد . در عرض شش ماه او یک اسکلت شد ، بدن زیبایش سیاه شد و پاهایش زخمی شدند .

بعد از شش ماه بودا نزد او رفت و گفت : " شرونا ! - این نام او بود – من از تو یک چیز می خواهم . من شنیده ام زمانی که پرنس بودی در نواختن وینا بسیار ماهر بودی . درست است ؟ "

راهب گفت : " بله . مردم می گفتند هیچکس مثل من نمی تواند وینا بنوازد . "

بودا گفت : " پس من از تو یک سؤال دارم . شاید بتوانی جواب بدهی . سؤالم این است که اگر سیمهای وینا زیاد شل باشند می توان وینا را نواخت یا نه ؟ "

شرونا شروع به خندیدن کرد . او گفت : " این چه نوع سؤالی است ؟ حتی یک کودک نیز می داند که اگر سیمها شل باشند ساز قابل نواختن نیست زیرا شخص نمی تواند بر آن زخمه بزند . "

بودا گفت : " و اگر سیمها بسیار سفت باشند ؟ "

شرونا گفت : " اگر سیمها شل یا سفت باشند ، موسیقی نواخته نمی شود . زیرا اگر زیاد سفت باشند در زمان لمس پاره می شوند . "

بودا پرسید : " موسیقی چه زمانی می آید ؟ "

شرونا گفت : " زمانی که سیمها نه سفت و نه شل باشند . حالتی بین این دو . در این حالت موسیقی می آید . و موسیقیدان های حرفه ای قبل از نواختن ، سیمها را چک می کنند که زیاد سفت یا شل نباشند . "

بودا گفت : " کافی است ! من به پاسخم رسیدم ! و من آمده ام که همین را به تو بگویم . همانطور که تو نوازنده ی حرفه ای وینا بوده ای من نیز استاد وینای زندگی بوده ام . و قانونی که بر وینا ی موسیقی حاکم است بر وینای زندگی نیز حاکم است . اگر سیمهای زندگی زیاد شل باشند موسیقی نمی آید و اگر زیاد سفت باشند باز هم موسیقی نمی آید . کسی که می خواهد موسیقی زندگی را بیافریند اول باید مطمئن شود که سیمها زیاد شل یا زیاد سفت نباشند . "

وینای زندگی چیست ؟

جز بدن انسان ، وینای زندگی دیگری وجود ندارد . و سیمهایی در بدن انسان وجود دارند که نباید زیاد سفت یا زیاد شل باشند . فقط در بالانس است که انسان می تواند وارد موسیقی بشود . شناخت آن موسیقی ، شناخت روح است . زمانی که انسانی موسیقی درونش را شناخت ؛ روح را می شناسد ، و زمانی که موسیقی پنهان کل را شناخت ، خدا را می شناسد ، ابر روح را .

سیمهای وینای بدن انسان کجا هستند ؟

اول: سیمهای بسیاری در مغز انسان هستند که بسیار سفت هستند . آنقدر سفت هستند که موسیقی از آن نمی تواند بیاید . اگر کسی آنها را لمس کند ، فقط دیوانگی می آید و هیچ . و ما همه با این سیمهای سفت زندگی می کنیم . برای بیست و چهار ساعت آنها را در فشار نگه می داریم . از صبح تا شب . و اگر کسی فکر می کند که آنها در شب استراحت می کنند ، اشتباه کرده است . حتی در شب نیز مغز ما در استرس و فشار است .

قبلاً ما نمی دانستیم که در هنگام شب چه اتفاقی برای مغز می افتد ، اما همینک ماشینهایی ابداع شده اند – زمانی که خواب هستید ماشینها گزارش می دهند که در مغز شما چه می گذرد .

در این زمان ، در آمریکا و روسیه صدها آزمایشگاه وجود دارد که کار مغز در شب را بررسی می کنند . نتیجه کار شگفت انگیز بود . نتیجه این بود که همان کاری که انسان در روز می کند ، در شب نیز می کند . هر کاری که در روز می کند ... اگر به خرید می رود در شب نیز به خرید می رود . اگر ذهن کل روز نگران است کل شب نیز نگران است . اگر در روز عصبانی است ، عصبانیت در شب نیز باقی می ماند . شب انعکاسی از کل روز است ، آن اکوی خودش است . هر آنچه که در روز برای ذهن روی می دهد همچون اکو در شب به خودش باز می گردد . هر آنچه که در روز کامل نکرده است ذهن در شب سعی می کند کامل کند . اگر روز از دست کسی عصبانی بودید و عصبانیتتان را کامل بیان نکردید در شب ذهن سعی می کند عصبانیت را بروز کند . با بروز

کامل عصبانیت ، سیم وینا سعی می کند به وضعیت اصلی خود بازگردد . اگر کسی در روز روزه بگیرد در شب رویای خوردن می بیند . هرچه که در روز ناقص بماند شب سعی می کند کامل کند . پس هر کاری که ذهن در روز می کند، در شب نیز همان کار را می کند . برای بیست و چهار ساعت ذهن در فشار است ؛ استراحتی نیست . سیمهای وینا هرگز آسوده نیستند . سیمهای ذهن بسیار تحت فشار اند ... که این یک نکته است .

و دوم این که : سیمهای قلب بسیار شل اند . سیمهای قلبتان اصلاً سفت نیستند . ما چیزی مثل عشق را می شناسیم ؟ ما خشم را می شناسیم ، ما حسادت را می شناسیم ، ما نفرت را می شناسیم ، ما چیزی شبیه عشق را می شناسیم ؟ شاید بخواهیم بگوییم که آری . گاهی اوقات عشق می ورزیم . ما عشق و نفرت می ورزیم . اما می دانید ... ؟ آیا قلب می تواند هم نفرت بورزد هم عشق؟ مانند این است که بگوییم شخص گاهی زنده است و گاهی مرده . ما نمی توانیم این را باور کنیم . زیرا انسان یا مرده است یا زنده .

این دو هم زمان نمی توانند روی دهند که انسان گاهی زنده باشد و گاهی مرده ، غیر ممکن است . قلب یا تنفر را می شناسد یا عشق را . هیچ سازشی بین این دو نیست . قلبی که عشق دارد ، نفرت غیر ممکن می شود .

زن درویشی به نام رابعه بود . در کتاب مقدسی که عادت داشت بخواند خطی را حذف کرد . هیچکس از کتاب مقدس خطی حذف نکرده است زیرا چه کسی می تواند کتاب مقدس را بهبود ببخشد ؟

درویش دیگری آمد با رابعه بماند . او کتاب را خواند و گفت : " رابعه ، کسی کتاب مقدس ات را خراب کرده است ! آن نا مقدس شده است ، یک خط از آن حذف شده است . چه کسی آن را حذف کرده ؟ "

رابعه گفت : " من آن را حذف کرده ام . "

درویش شوکه شد . گفت : " تو این خط را حذف کرده ای ؟ "

متن این بود : " از شیطان متنفر باش . "

رابعه گفت : " این برای من دشوار است . از روزی که عشق خدا بر من وارد شد ، تنفر درونم ناپدید گردید . حتی اگر بخواهم نیز نمی توانم نفرت بورزم . من فقط می توانم عاشقش باشم . انتخاب دیگری ندارم ، زیرا قبل از این که بتوانم نفرت بورزم ، نفرت باید در درونم باشد . قبل از این که نفرت بورزم ، نفرت باید در قلبم باشد . وگرنه چگونه خواهم توانست ؟ "

هم زیستی عشق و نفرت در یک قلب امکان پذیر نیست . این دو مانند مرگ و زندگی ضد هم هستند . آنها نمی توانند هم زمان در یک قلب باشند . پس آنچه که ما عشق می نامیم چیست ؟

وقتی نفرت کاهش می یابد ما آن را عشق می نامیم ؛ وقتی نفرت افزایش می یابد آن را نفرت می نامیم . آنها به نسبت کم و زیاد خود نفرت هستند . اصلاً عشقی آنجا وجود ندارد . اشتباه به خاطر درجات روی می دهد . به خاطر درجات فکر می کنید که سرما و گرما دو چیز متفاوت اند. آنها دو چیز متفاوت نیستند . گرما و سرما درجه بندی یک چیز اند . اگر درجه حرارت کاهش یابد احساس سرما می کنید ، اگر افزایش یابد احساس گرما می کنید . سرما شکل دیگری از گرما است . به نظر متفاوت می رسند ، دشمن یکدیگر ، اما نیستند . آنها اشکال متفاوت یک چیز اند . ما نفرت را نیز به همان شکل می شناسیم . هرچه نفرت کمتر می شود ما خیال می کنیم عشق است . اما عشق شکلی از نفرت نیست . عشق چیز کاملاً متفاوتی نسبت به تنفر است . عشق هیچ ربطی به نفرت ندارد . سیمهای قلبمان کاملاً شل اند . از آن سیمهای شل موسیقی عشق در نمی آید . نه حتی موسیقی وجد . هرگز در زندگی ات وجد را شناخته ای ؟ لحظات وجد را داشته ای ؟ لحظاتی در زندگی ات بوده که وجد را بشناسی و تجربه اش کنی ؟ دشوار است اگر بگویی که وجد را می شناسی .

هرگز عشق را شناخته ای ؟

هرگز آرامش را شناخته ای ؟

درباره ی آنها حرف زدن دشوار است .

ما چه می دانیم ؟

ما بی حوصلگی را می شناسیم . بله ، لحظاتی درجه ی بی حوصلگی پایین می آید و ما می توانیم در آرامش باشیم . در واقع ما چنان بی قراریم که اگر بی حوصلگی کمی کم شود ، وهمی از آرامش به ما می دهد . انسان بیمار است . وقتی بیماری کمی کم می شود ، می گوید که سالم شده است . اگر بیماری ای که او را فرا گرفته کمی کم شود فکر می کند که سالم شده . اما سلامتی چه ربطی به بیماری دارد؟ سلامتی چیز کاملاً متفاوتی است .

تعداد اندکی از ما قادریم سلامتی را بشناسیم . ما بیماری زیاد را می شناسیم ، ما بیماری کم را می شناسیم ، اما سلامتی را نمی شناسیم . ما بی حوصلگی زیاد را می شناسیم ، بی حوصلگی کم را می شناسیم ، اما آرامش را نمی شناسیم . ما نفرت زیاد را می شناسیم ، نفرت کم را می شناسیم ، ما خشم زیاد را می شناسیم، خشم کم را می شناسیم ....

شاید فکر کنی خشم فقط بعضی اوقات رخ می دهد . این عقیده نادرست است . تو بیست و چهار ساعت عصبانی هستی . بعضی وقتها زیاد است ، بعضی وقتها کم است ، اما تو بیست و چهار ساعت شبانه روز عصبانی هستی . با کمی مجال ، خشم ظاهر می شود . خشم در درون آماده است : فقط در پی یک فرصت است تا بهانه دستت بدهد تا عصبانی شوی . اگر بدون عذر و بهانه عصبانی شوی مردم فکر می کنند دیوانه ای . اما اگر فرصتی پیش نیاید ، شروع می کنی به بی هیچ دلیلی عصبانی شدن . شاید این را ندانی .

برای مثال ، اگر فردی در یک اتاق در بسته بماند و از او خواسته شود هر تغییر ذهنی را یادداشت کند . زمانی که یادداشت می کند درخواهد یافت که گاهی بی هیچ دلیلی احساس خوبی دارد ، گاهی حس بدی دارد ، گاهی غمگین است گاهی خوشحال است ، گاهی عصبانی است ، گاهی نیست . وضعیت اتاق کاملاً ثابت است ، اما چه اتفاقی برای او می افتد؟

بـه همین دلیل است کـه انسـان از تنهـایی مـی ترسـد – زیـرا در تنهـایی هیچ دلیـل خارجی وجود ندارد . فرد باید تمام چیزهای درونش را بر عهده بگیرد . هر کس در انزوا بماند نمی تواند بیشتر از شش ماه سالم بماند ، او دیوانه می شود .

یک درویش در این مورد به یـک امپراطـور مصـری گفـت ، امـا امپراطـور حـرف او را باور نکرد و درویش از او خواست سالم ترین فرد شهر را به مدت شش مـاه زندانی کند . در شـهر جستجو شد . یـک مرد جوان و سـالم کـه کـاملاً شـاد بـود ، ازدواج کرده بود ، بچه داشت ، درآمد خوبی داشـت ، نـزد امپراطـور آورده شـد . امپراطور به او گفت : " ما نمی خواهیم مشـکلی بـرای تـو بوجـود آوریـم . مـا فقـط می خواهیم یک آزمایشی را انجام دهیم . خانواده ات تحت مراقبت خواهنـد بـود – غذا، لباس و تمام امکانات رفاهی لازم . امکانات خوبی بـرای آنهـا فـراهم خـواهیم کرد ، حتی بهتر از خودت . تو نیز در آسایش و رفـاه خـواهی بـود امـا بـرای شـش ماه باید تنها زندگی کنی . "

او در یـک خانـه ی بزرگ زنـدانی شـد . تمـام امکانـات لازم بـه او داده شـد – امـا بسیار تنها بود ! نگهبان او نیز حتا زبانش را نمی دانست بنابراین نمـی توانسـتند بـا هم حرف بزنند . بعد از دو یا سه روز مرد کم کم عصبی شد . او در رفـاه بـود : در زمان معین غذا آماده بود . در زمـان معین مـی توانسـت بخوابـد . زیـرا آن یـک کاخ سلطنتی بود . تمام امکانـات فـراهم بـود و هـیچ سـختی ای وجـود نداشـت . هـر کاری دلش می خواست می توانست بکند . تنهـا کاری کـه نمی توانست ایـن بـود کـه با کسی نمی توانست حرف بزنـد . هیچ کس را نمـی توانسـت ببینـد بعـد از دو سـه روز نـاراحتی بـه سـراغش آمـد و بعـد از هشـت روز فریـاد زد : " مـرا از اینجـا بیرون بیاورید ! من نمی خواهم اینجا بمانم ! "

مشکل چه بود ؟

مشکلات از درون می آیند . مشـکلاتی کـه تـا دیـروز فکـر مـی کـرد از بیـرون مـی آیند ، اینـک در تنهـایی اش آنهـا را یافـت ، کـه از درون مـی آمدنـد . در طـی شش مـاه دیوانه شد . وقتی بیرون آمد کاملاً دیوانـه شـده بـود . بـا خـودش حـرف مـی زد . او

شروع کرده بود به نفرین کردن خودش . به عصبانی شدن از خودش . به عشق ورزیدن به خودش . حالا دیگری وجود نداشت . بعد از شش ماه همچون مردی دیوانه بیرون آمد . این مدت به نظر خودش شش سال می آمد . همه شما می خواهید دیوانه شوید . دیگران به شما فرصتهایی می دهند تا دیوانه نشوید . شما یک دلیل پیدا می کنید : این مرد با من بد رفتاری کرد ، به همین دلیل عصبانی شدم . هیچکس به دلیل بدرفتاری دیگران عصبانی نمی شود . خشم در درون حاضر است ؛ بد رفتاری فرصتی برای بیرون آمدن آن خشم است .

چاه پر از آب است . اگر ما یک سطل را به داخل چاه بیندازیم و آن را بیرون بکشیم ، آب از چاه بیرون می آید . حال اگر آبی در چاه نباشد ، ما هر چند بار سطل را به داخل بیندازیم آبی بیرون نخواهد آمد . خود سطل به تنهایی قدرتی برای بیرون کشیدن آب ندارد . نخست باید آب در چاه باشد . اگر آب در چاه باشد، آنگاه سطل می تواند آب را بیرون بیاورد . اگر آبی در چاه نباشد ، سطل نمی تواند آبی بیاورد .

اگر خشمی در شما نباشد ، اگر نفرتی در شما نباشد ، آنگاه هیچ قدرتی در جهان نمی تواند خشم یا نفرت را از درون شما بیرون بیاورد .

فرد می تواند به این توهم ادامه دهد که آب در چاه نیست . وقتی کسی سطلی به چاه می اندازد آب می تواند بیرون بیاید : اما اگر از چاه استفاده نشود این اشتباه خواهد بود اگر فکر کنیم که آبی در چاه نیست . همانطور اگر کسی به ما فرصت ندهد تا خشم و نفرت را بروز دهیم ، نباید فکر کنیم که آبی در چاهمان نیست . آب در چاه هست و منتظر است کسی با سطل بیاید و آن را بیرون بکشد . اما ما فکر می کنیم اینها خالی اند . در بین لحظات ، لحظات عشق و آرامش وجود دارند . این غلط است .

همیشه بعد از هر جنگی در جهان ، مردم می گویند حالا صلح وجود دارد . اما گاندی گفت : به نظر من اینگونه نیست . یا جنگ هست یا آمادگی برای جنگ ؛ صلح هرگز نمی آید . صلح یک فریب است .

اینک جنگی در جهان نیست . جنگ جهانی دوم به پایان رسیده و ما در انتظار جنگ جهانی سوم هستیم . اگر بگوییم که این روزها روزهای صلح است ، اشتباه کرده ایم . اینها روزهای صلح نیستند . روزهای آمادگی برای جنگ جهانی سوم هستند .

تمام دنیا در حال آماده شدن برای جنگ جهانی سوم است . یا جنگ هست یا آمادگی برای جنگ . از روزگار بسیار دور که جهان وجود داشته روزهای صلح را به خود ندیده است .

درون انسان نیز خشم هست و آمادگی برای خشم . بی قراری وجود دارد - یا در سطح است یا آماده ی آمدن به سطح است . اگر ما فکر کنیم که لحظات آمادگی درون ، لحظات صلح اند ، اشتباه کرده ایم .

سیمهای قلبمان بسیار شل اند . فقط خشم از آنها بیرون می آید . فقط کجی و نا هماهنگی از آنها می آید . هیچ موسیقی ای نمی آید . اگر سیمهای مغزمان هم همانقدر سفت باشند دیوانگی از آن بیرون می آید و اگر سیمهای قلبمان شل باشند خشم و نفرت از آنها می آیند . سیمهای قلبمان باید کمی سفت تر شوند تا عشق از میان آنها بیرون آید و سیمهای مغزمان باید کمی شل تر شوند تا آگاهی هوش از آنها بیرون بیاید ، نه دیوانگی . اگر این دو نوع سیمها بالانس شوند امکان آمدن موسیقی زندگی خواهد بود .

ما در مورد دو نکته صحبت کردیم . یک اینکه چگونه سیمهای مغزمان را آسوده کنیم و دیگر اینکه چگونه سیمهای قلبمان را سفت کنیم . روش انجام اینها را من مدیتیشن می نامم .

اگر این دو اتفاق روی دهد ، آنگاه اتفاق سوم روی خواهد داد ؛ آنگاه امکان فرود آمدن به مرکز اصلی زندگی مان- ناف خواهد بود . اگر موسیقی از این دو مرکز بیرون بیاید ، امکان رفتن به درونشان خواهد بود . آن موسیقی قایقی خواهد بود برای بردنمان به عمق بیشتر . هرچه شخصیت هماهنگ تر باشد موسیقی بیشتری از درون آن بیرون خواهد آمد ، ما عمیقتر می توانیم سفر کنیم . هرچه بیشتر

ناهماهنگی باشد ، ما بیشتر سطحی باقی می مانیم ، بیشتر در سطح باقی می مانیم. در دو روز آینده در مورد این دو نکته سخن خواهیم گفت . نه فقط بحث بلکه تمرین این نکته که چگونه سیمهای وینا ی زندگی را کوک کنیم .

سه نکته ای را که به شما گفتم را باید در ذهنتان نگه دارید تا آنها را با چیزهایی که الان می خواهم بگویم ربط دهید .

اولین نکته : روح انسان نه با مغز در ارتباط است نه با قلب ، روح انسان با ناف در ارتباط است . مهمترین بخش بدن انسان ناف اوست ؛ آن مرکز است . ناف فقط مرکز بدن انسان نیست بلکه مرکز زندگی است . کودک از طریق آن به دنیا می آید و زندگی اش از طریق آن به پایان می رسد . و برای کسانی که حقیقت را کشف کرده اند ناف دروازه شده است . شاید آگاه نباشید که کل روز از سینه نفس می کشید اما در شب تنفستان از ناف می آید . کل روز سینه تان بالا پایین می رود ، اما شب ، هنگام خواب شکمتان بالا پایین می رود . شما باید تنفس کودکان کوچک را دیده باشید . سینه کودک حرکت نمی کند ، آن شکم اوست که بالا پایین می رود . کودکان به ناف بسیار نزدیک اند . کودک که رشد می کند ، شروع به نفس کشیدن از سینه می کند و لرزه های تنفس دیگر به ناف نمی رسند .

اگر به جاده بروید ، دوچرخه یا ماشینی را برانید ، و ناگهان تصادفی روی دهد ، اگر توجه کنید و ببینید که اولین تآثیر بر ناف روی می دهد ، نه مغز و قلب ، متعجب می شوید . اگر کسی ناگهان با چاقو به شما حمله کند ، اولین لرزه در ناف شما بوجود می آید ، نه جای دیگر .

حتی در این لحظه ، اگر ناگهان بترسید ، اولین لرزه بر ناف احساس خواهد شد . هر زمان که در زندگی خطری باشد ، اولین لرزه بر ناف احساس می شود زیرا ناف مرکز زندگی است . لرزه ها هیچ جای دیگری روی نمی دهند . سرچشمه ی زندگی با آنجا در ارتباط است و چون توجه ما هرگز به ناف نبوده است ، انسان در یک بلاتکلیفی رها شده است . مرکز ناف کاملاً بیمار است ، هیچ توجهی به آن وجود ندارد و هیچ برنامه ای برای رشد و توسعه ی آن وجود ندارد .

باید برنامه هایی برای رشد ناف وجود داشته باشد . همانطور که ما مدرسه و دانشگاه را برای مغز تدارک می بینیم ، به همین شکل برنامه هایی کاملاً ضروری برای رشد ناف باید به وجود آوریم زیرا چیزهایی هستند که ناف را توسعه می دهند و چیزهایی هستند که نمی دهند . همانطور که گفتم اگر وضعیت ترس روی دهد ، نخست در ناف احساس می شود . پس هرچه بیشتر انسان نترسی و شهامت را تمرین کند ناف او بیشتر توسعه می یابد . هرچه بیشتر بی باکی او رشد کند ناف او نیز قوی و سالم می شود و عمیقتر با زندگی ارتباط برقرار می کند .

به همین دلیل است که تمام مدیتیشن های بزرگ جهان شامل بی ترسی هستند که همچون کیفیتی لازم در جوینده است – هیچ دلیل دیگری برای بی ترسی وجود ندارد . دلیل بی باکی این است که مرکز ناف را کاملاً زنده می سازد : آن کاملاً توسعه کامل ناف را راحت می کند .

ما گام به گام در مورد آن سخن خواهیم گفت .

لازم است که بیشترین توجه به مرکز ناف شود ، پس ضروری است که آهسته آهسته توجه از مرکز مغز و قلب به مرکز ناف برود تا بتواند پایین برود و عمیقتر و عمیقتر شود . برای این ما دو تمرین مدیتیشن را انجام خواهیم داد – یکی هنگام صبح و دیگری در شب . من مدیتیشن صبح را توضیح خواهم داد و بعد برای پانزده دقیقه ما می نشینیم و مدیتیشن را انجام می دهیم .

اگر قرار است هوشیاری از مغز پایین آورده شود لازم است که مغز کاملاً آسوده شود . ما همیشه مغز را در فشار قرار می دهیم . ما فراموش می کنیم که آن را در فشار قرار داده ایم . آن کاملاً در فشار است . ما از آن آگاه نیستیم . پس نخست بگذاریم آسوده شود . حال زمانی که برای مدیتیشن می نشینیم ، سه نکته وجود دارند ...

اولین نکته : کل مغز باید آسوده شود ، چنان آسوده و آرام که هیچ کاری انجام ندهد . اما چگونه بدانیم که آسوده شده است ؟

اگر ما مشتمان را گره کنیم آگاه می شویم که چقدر ماهیچه ها تحت فشار اند . و زمانی که مشت را باز می کنیم آگاه می شویم که تمام عضلات شل و آسوده می شوند . چون ذهن ما همیشه در فشار است ، ما حتی نمی دانیم که تحت فشار بودن چیست و آسوده بودن چیست . پس ما یک کار می کنیم . اول مغز را تا جایی که بتوانیم تحت فشار قرار می دهیم – آنگاه ناگهان رهایش می کنیم . شما تفاوت این دو را درخواهید یافت که فشار چیست و آسودگی چیست .

حال زمانی که برای مدیتیشن می نشینیم ، برای یک دقیقه مغز را تا آنجایی که ممکن است تحت فشار می گذاریم . و سپس من خواهم گفت : حالا رهایش کنید . – سپس کاملاً رهایش کنید . کم کم خواهید دانست که فشار چیست و آسودگی چیست . شما باید بتوانید احساسش کنید ، آن باید تمرین شما باشد و آنگاه خواهید توانست آن را بیشتر و بیشتر آسوده کنید . پس اولین نکته آسوده کردن کامل مغز است .

همراه با مغز کل بدن باید آسوده شود . فرد باید بگونه ای بنشیند که در هیچ جای بدنش فشار و استرس وجود نداشته باشد . نباید هیچ سنگینی روی بدن باشد . بعد چه خواهید کرد ؟

لحظه ای که شما به همه چیز اجازه ی آسودگی می دهید پرندگان شروع به خواندن می کنند . صدای آسیاب هست ، در جایی خروسی می خواند ، جایی دیگر و صدایی دیگر – شما شروع به شنیدن تمام اینها می کنید زیرا مغز آسوده می شود ، حساسیت بیشتری خواهد آمد . شما شروع به شنیدن و احساس هر چیز کوچک خواهید کرد . شما شروع به شنیدن ضربان قلب خود خواهید کرد و رفت و آمد تنفستان را حس خواهید کرد .

آنگاه با نشستن در سکوت ، فرد باید به آرامی این را تمرین کند که تمام این اتفاقات می افتند و او کاری نمی کند . شما به صدا ها گوش می دهید ، در سکوت گوش می دهید ؛ نفس به درون می رود و بیرون می آید ، در سکوت تماشا می

کنید – هیچ کار دیگری نباید انجام شود . شما هیچ کاری از سوی خود نباید انجام دهید زیرا بلافاصله مغز تحت فشار قرار می گیرد .

شما باید به نشستن در سکوت در وضعیت آگاهی ادامه دهید . هر چیزی به روش خودش روی می دهد ، شما به آسانی در سکوت گوش می دهید . و شما متعجب می شوید از این که همانطور که به آرامی گوش می دهید ، سکوت عمیق تری شروع به رفتن به درون شما می کند . هرچه عمیقتر گوش دهید ، سکوت بیشتر رشد می کند ، همه چیز به آرامش می رسد .

پس ما این را به عنوان اولین تمرین صبح انجام خواهیم داد . اولین نکته : شما باید مغزتان را به طور کامل تحت فشار قرار دهید ، زمانی که می گویم مغزتان را کاملاً تحت فشار بگذارید ، چشمانتان را ببندید و تا جایی که می توانید مغزتان را تحت فشار بگذارید . سپس خواهم گفت که آسوده اش کنید – آنگاه آسوده اش کنید ، بگذارید آسوده شود ... به همین شیوه بدن را آسوده کنید . چشمها باید بسته باشند ، و با نشستن در سکوت ، و به آرامی به هرچه که شنیده می شود گوش دهید . برای ده دقیقه به سادگی در سکوت گوش دهید – هیچ کاری نباید انجام شود . در این ده دقیقه ، برای اولین بار ، شروع به این احساس می کنید که سکوت جاری می شود و انرژی زندگی شما به درون سفر می کند . آن شروع به پایین آمدن از مغز می کند . شما باید کمی دور از هم بنشینید ... هیچکس نباید دیگری را لمس کند . بعضی ها می توانند پشت چمن بنشینند . کسانی که با این مدیتیشن صبح آشنایی دارند می توانند در پشت چمن بنشینند تا آنهایی که تازه وارد هستند بتوانند بشنوند . آنهایی که آشنا هستند عقب بنشینند و تازه وارد ها جلو بیایند . هیچکس نباید دیگری را لمس کند . شما همچنان دارید همدیگر را لمس می کنید ! از هم جدا شوید ! کمی دورتر ! روی شن بنشینید !

اول از همه به نرمی چشمتان را ببندید . خیلی ملایم چشمتان را ببندید . هیچ فشاری به روی چشم نباشد ، آن را محکم نبندید . آهسته پلکتان را رها کنید . نباید هیچ وزنی به روی چشمتان باشد . بله ، چشمتان را ببندید ، به ملایمت ببندید .

حال بگذارید تمام بدن آسوده شود و تنها مغز را تحت فشار بگذارید . تا آنجا که می توانید مغز را تحت فشار قرار دهید ، تا جایی که می توانید استرس به آن بدهید ، کل مغز را در استرس قرار دهید ! خودتان را مجبور کنید مغزتان را تحت فشار قرار دهد . با تمام توانتان تحت فشارش بگذارید . با تمام توان تحت فشارش بگذارید اما بگذارید کل بدن آسوده باشد . کل انرژی تان را روی مغز بگذارید تا تحت فشار قرار گیرد – مانند مشت گره کرده که تمام عضلات تحت فشار اند . برای یک دقیقه ادامه دهید . نگذارید شل شود ؛ کاملاً استرس بدهید . تحت فشار نگه دارید . با تمام قدرتتان تحت فشار بگذارید ، تا زمانی که می گویم آسوده کنید واقعاً آسوده شوید . تحت فشار بگذارید ! استرس بدهید !

حال بگذارید کاملاً آسوده شود . اجازه دهید کاملاً آسوده شود . اجازه دهید مغز به طور کامل آسوده شود ! تمام فشار ها را رها کنید . آسودگی شروع به روی دادن در درون می کند . شما باید در درونتان حس کنید که چیزی رها شده است. مقداری فشار ناپدید شده ، چیزی به صلح رسیده است . بگذارید کاملاً آسوده باشد. و صداهای اطراف ما – باد با برگها عبور می کند ، پرندگانی می خوانند ، در سکوت نشسته و به تمام این صداها گوش فرا دهید . فقط گوش دهید !

به گوش دادن ادامه دهید .

همانطور که گوش می دهید ، ذهن بیشتر ساکت می شود ، بیشتر ساکت می شود ... گوش دهید ! در سکوت گوش دهید . کاملاً آسوده . به گوش دادن ادامه دهید . برای ده دقیقه فقط گوش دهید ... گوش دهید و ذهن ساکت می شود ... به گوش دادن در سکوت ادامه دهید . ذهن ساکت می شود . سکوت خودش وارد شما می شود . شما فقط گوش دهید ... به گوش دادن ادامه دهید ، ذهن ساکت می شود .

ذهن کاملاً ساکت می شود . ذهن ساکت می شود . به گوش دادن در سکوت ادامه دهید ، ذهن ساکت می شود ....

برای امروز کافی است .

پایان فصل 1

فصل 2

از سر تا قلب ، از قلب تا ناف

عزیزان من ،

امروز می خواهم نکات بیشتری در مورد مرکز واقعی بدن سخن بگویم . چند پرسش در مورد آن پرسیده شده است . نه سر نه قلب بلکه ناف مرکز مهم و اصلی زندگی انسان است .

انسان بر اساس مغزش رشد کرده است . بنابراین مسیر و جریان زندگی اش به بیراهه رفته است. در پنج هزار سال گذشته ما فقط مغز را آموزش و رشد داده ایم ، تنها عقل را .

نتیجه بسیار بد بوده است . نتیجه این است که اکنون هر انسانی در آستانه ی دیوانگی است – کمی هل کافی است تا او دیوانه شود . مغز در آستانه ی از هم گسیختگی است . کمی هل و مغز متلاشی خواهد شد .

این عجیب است که در نیمه دوم قرن ، در این پنجاه سال اخیر ، اکثر متفکران بزرگ جهان دیوانه شده اند . در غرب ، در نیمه ی دوم قرن ، کمتر متفکری وجود داشته که دیوانگی را تجربه نکرده باشد . شاعران بزرگ ، متفکران بزرگ ، فیلسوفان بزرگ ، دانشمندان بزرگ همگی از نوعی دیوانگی رنج برده اند . و آهسته آهسته انسانیت آموزش دیده شده است . نشانه های دیوانگی به عموم مردم رسیده است .

اگر قرار بر خلق انسانی نو باشد ، کاملاً ضروری است که مرکز بدنش تغییر کند. اگر آن مرکز به ناف نزدیکتر باشد تا به مغز ، به انرژی زندگی نزدیکتر خواهد بود .

چرا این را می گویم ؟

در این موقعیت ، لازم است نکات بیشتری درک شود . کودکی که در رحم مادر رشد می کند ، جنین ، از طریق ناف با مادر ارتباط دارد . انرژی زندگی مادر از طریق ناف به جنین جاری می شود . انرژی زندگی مادر ناشناخته است . یک جریان الکتریکی سرّی کودک را از طریق ناف تغذیه می کند .

بعد کودک از مادر جدا می شود . متولد می شود . بلافاصله بعد از تولد نافش باید بریده شود و جدایی از مادر آغاز می شود . کاملاً لازم است که کودک از مادر جدا شود وگرنه نمی تواند از خودش زندگی داشته باشد . کودک ، که در درون مادر رشد کرده و با بدن او یکی بوده باید از مادر جدا شود . این جدایی از طریق بریدن نافی که با آن با مادرش ارتباط داشت انجام می پذیرد . وقتی این ارتباط قطع می شود ، انرژی ای که از آن جاری بود کاملاً قطع می شود . کل وجود کودک می لرزد . کل وجودش خواهان جریان انرژی است .

دردی که کودک حس می کند ، گریه اش بعد از تولد ، برای گرسنگی نیست ، به خاطر جدا شدن از جریان انرژی است . ارتباط او با کل زندگی قطع شده است . سرچشمه ای که تا دیروز از آن زندگی جریان داشت اینک رفته است . کودک برای زندگی تقلا می کند – و اگر کودک نگرید ، دکترها خواهند گفت که چیزی به خطا رفته است . اگر کودک نگرید ، به معنی این است که او قادر به زنده ماندن نیست . این که او حس نکرده که از انرژی زندگی جدا شده به معنای آن است که به مرگ نزدیک است و زنده نخواهد ماند . به همین دلیل است که تلاش می شود تا کودک بگرید . گریه او کاملاً لازم است زیرا اگر او می خواهد زنده بماند باید بداند که از انرژی زندگی جدا شده . اگر نداند در خطر بزرگی خواهد بود .

آنگاه کودک دوباره تلاش می کند به شیوه ای نو با انرژ ی زندگی ارتباط برقرار کند . این بار انرژی زندگی او از طریق شیر مادر دریافت می شود . بنابراین دومین ارتباط کودک از طریق قلب است . با قلب مادرش ، مرکز قلب او نیز آهسته رشد می کند و مرکز ناف فراموش می شود . مرکز ناف باید فراموش شود

زیرا ارتباطش قطع شده است ، حال آن انرژی که از ناف به او می رسید از طریق لبها می رسد . او دوباره با مادر یکی می شود . مدار دیگری درست می شود و از طریق آن وصل می شود .

تعجب خواهید کرد اگر بدانید که کودک بدون تغذیه از شیر مادر برای همیشه انرژی زندگی اش ضعیف خواهد ماند . او به روشهای دیگر نیز می تواند شیر را دریافت کند ، اما اگر او به اندازه ی کافی گرمای قلب مادر را دریافت نکند ، زندگی اش برای همیشه تباه می شود و امکان زندگی طولانی اش از میان می رود. کودکانی که از شیر مادر تغذیه نمی کنند هرگز نمی توانند در زندگی شان به سعادت و سکوت فراوان دست یابند .

کل نسل جوان در غرب ، و بخصوص در هند ، سرشار از طغیان اند . عمیق ترین دلیل برای این ، دلیل ریشه ای آن ، تغذیه نشدن کودکان غربی با شیر مادر است. احترام و رابطه ی آنها با زندگی از عشق سرشار نیست . از همان کودکی انرژی زندگی آنها شوک بسیاری می بیند و آنها بی احساس می شوند . در آن شوکها ، در آن جدا شدن از مادر ، آنها احساس جدا شدن از زندگی را دارند – زیرا برای کودک در درجه ی اول ، زندگی دیگری به غیر از مادر وجود ندارد.

در تمام جهان ، هر جا که زنان تحصیل کرده می شوند ، دوست ندارند کودکان را نزدیک خود نگه دارند – و نتیجه بسیار زیان بار است . در جوامع بدوی کودکان مدت زیادی از شیر مادر تغذیه می کنند . هرچه بیشتر جامعه تحصیل کرده باشد ، کودکان زودتر از شیر مادر جدا می شوند . کودکانی که زود از شیر مادر گرفته می شوند ، صلح و آرامش کمی را در زندگی شان تجربه می کنند . از همان آغاز نا آسودگی در زندگی شان سایه می افکند . این نا آسودگی را از که انتقام خواهند گرفت ؟

انتقام از خود والدین گرفته خواهد شد . در سرتاسر جهان کودکان از والدین خود انتقام می گیرند. از چه کس دیگری می توانند انتقام بگیرند ؟ آنها خود نمی دانند که چه نوع تأثیری در درونشان می گذارد . چه نوع عصیانی در درونشان به

وجود می آید ، چه نوع آتشی در درونشان به وجود می آید . اما ناخود آگاه ، در عمق درون ، می دانند که این عصیان به دلیل زود گرفته شدن از شیر مادر است. قلبشان این را می داند ، اما عقلشان نه . نتیجه آن است که از پدر و مادرشان انتقام می گیرند ؛ آنها از همه انتقام می گیرند .

کودکی که بر علیه پدر و مادرش است هرگز نمی تواند به خدا علاقمند باشد ، زیرا اولین احساساتی که از سوی خدا به او وارد می شود احساساتی هستند که از سوی پدر و مادرش می رسند .

این بی دلیل نیست که در تمام دنیا خدا را پدر می خوانند . بی دلیل نیست که خدا، پدر شخص تصور می شود . اگر اولین تجربه ی کودک از حقیقت ، سپاس و حرمت از سوی پدر و مادرش باشد ، فقط آنگاه است که این تجارب از سوی خدا توسعه می یابند وگرنه نه .

کودک که متولد می شود از همان آغاز از مادر جدا می شود . دومین سرچشمه ی انرژی زندگی او به قلب مادر وابسته است . اما کودک از شیر مادر نیز گرفته می شود .

کی زمان درست فرا می رسد ؟ آن آنگونه که ما فکر می کنیم زود فرا نمی رسد. اگر می خواهند که عشق کودک به درستی رشد یابد باید بیشتر کنار قلب مادر بماند . آنها خیلی زود مجبور به جدایی می شوند . مادر نباید کودک را از شیر خود جدا کند ؛ او باید اجازه دهد جدایی خودش اتفاق افتد . به دلایلی کودک خود به خود از شیر مادر جدا می شود . مانند این است که کودک به جای این که نه ماه در رحم مادر بماند در ماه پنجم شش بیرون آورده شود . قبل از آن که خودش تصمیم بگیرد از شیر جدا شود ، کار مادر خطرناک خواهد بود اگر کودک را زود تر از شیر بگیرد . این تلاش مادر خطرناک است ، و به دلیل این تلاش ، مرکز دوم ، مرکز قلب کودک ، به درستی رشد نمی کند .

من دوست دارم چیزهای بیشتری در این مورد به شما بگویم . از شنیدنش شگفت زده خواهید شد . چرا در تمام جهان جذاب ترین بخش بدن زن برای مرد پستان اوست ؟

اینها همان کودکان اند که از شیر مادر خود زود گرفته شده اند . در آگاهی آنها جایی در عمق درونشان هوس نزدیکی به پستان زن باقی مانده است . آن ارضاء نشده است – دلیل دیگری وجود ندارد . در جوامع بدوی ، جایی که کودکان به حد کافی نزدیک پستان مادرشان می مانند ، مردان چنان جاذبه ای در پستان نمی بینند .

اما چرا اشعار ما ، رمانهای ما ، فیلمهای ما ، تئاترهای ما ، عکسهای ما حول پستان زن می چرخند ؟

همه ی آنها توسط مردانی خلق شده اند که در کودکی به اندازه ی کافی در کنار پستان مادرشان نمانده اند . آن هوس ارضاء نشده مانده و هم اکنون به شکلی جدید شروع به خودنمایی می کند . حال تصاویر پورنو گرفته می شود . کتابها و ترانه های پورنو نوشته می شوند . حال مردان در خیابانها زنان را به ستوه آورده اند ، به آنها سنگریزه پرتاب می کنند . ما این کارهای احمقانه را خلق کرده ایم و بعد خودمان از آنها شاکی می شویم و می خواهیم شر آنها را از سر بکنیم .

برای کودک ضروری است در نزدیکی پستان مادر بماند ، تا از نظر فیزیکی و ذهنی و روانی خوب رشد کند. وگرنه مرکز قلب او به خوبی رشد نخواهد یافت – آن نابالغ خواهد ماند . و زمانی که مرکز قلب رشد ناکرده باقی بماند ، آنگاه چیزهایی که نباید رخ دهند ، رخ خواهند داد : کار قلب کامل نمی شود ، ناف کامل نمی شود و شخص سعی می کند با مغزش آن را کامل کند . این تلاش مشکلات بیشتری را به همراه می آورد . زیرا هر مرکز عملکرد خودش را دارد و هر مرکز تنها کار خودش را می تواند انجام دهد : نمی تواند کار مراکز دیگر را نیز انجام دهد .

نه ناف و نه مغز نمی توانند کار مرکز قلب را انجام دهند . اما کودکی که زود از مادر جدا شده ، یک مرکز برایش می ماند و آن مرکز مغز است .

تعلیم و تربیت، مدارس و دانشگاه ها تمامشان بر اساس مرکز مغز درست شده اند. آنگاه فقط کسانی که مغزشان بیشتر رشد یافته می توانند زندگی شان را اداره کنند . مسابقه شروع می شود و فرد سعی می کند تمام کارهای مربوط به زندگیش را با مغز انجام دهد .

عشق شخصی که از طریق مغز است نادرست خواهد بود . زیرا مغز کاری با عشق ندارد . عشق می تواند از طریق قلب رخ دهد نه مغز . اما مرکز قلب ما توسعه نیافته بنابراین ما از مغزمان استفاده می کنیم . ما حتی درباره ی عشق فکر می کنیم . عشق هیچ ربطی به فکر کردن ندارد . اما ما حتی عشق را نیز تفسیر می کنیم . به همین دلیل است که اینقدر تمایلات سکسی در جهان وجود دارد .

تمایلات سکسی فقط یک معنا دارد : مغز کار مرکز سکس را انجام می دهد . وقتی سکس وارد ذهن می شود کل زندگی خراب می شود – و اینک در سراسر جهان سکس وارد ذهن ما شده است .

مرکز سکس ، ناف است زیرا بزرگترین انرژی زندگی سکس است : تولد از آن می آید ، زندگی از آن می آید ، رشد زندگی از آن می آید . اما مرکز ناف ما توسعه نیافته ، بنابراین ما از مراکز دیگر برای عملکرد آن استفاده می کنیم .

در حیوانات سکس وجود دارد نه تمایلات سکسی ، به همین دلیل سکس حیوانات زیبا و شاد است .

تمایلات سکسی انسان زشت است زیرا سکس تبدیل به پروسه ای فکری در ذهن شده است . او حتی در مورد سکس فکر می کند .

انسان غذا می خورد ، خوردن خیلی خوب است – اما اگر انسان بیست و چهار ساعته به غذا فکر کند ، آنگاه دیوانه می شود . خوردن کاملاً درست است ، ضروری است ، فرد باید بخورد ، اما اگر کسی بیست و چهار ساعت را به غذا

فکر کند ، آنگاه مراکز این انسان خراب می شوند . او برای کارکرد معده اش از ذهنش استفاده می کند . غذا نمی تواند به ذهن برسد ، بنابراین ذهن نمی تواند آن را هضم کند . ذهن فقط می تواند فکر کند ، تعمق کند . هرچه بیشتر کار معده تحلیل برود؛ خراب تر خواهد شد . گاهی سعی کن غذایت را با فکر کردن هضم کنی !

معمولاً غذایت را می خوری و دیگر به آن فکر نمی کنی . غذا خودش وارد معده می شود و معده به هضم آن مشغول می شود . آن یک مرکز ناآگاه است ، کار خودش را انجام می دهد . تو نباید درموردش فکر کنی . اما یک روز هوشیار باش و درباره اش فکر کن : حالا غذا به معده رسیده ، حالا دارد هضم می شود ، حال این اتفاق می افتد ، حال آن اتفاق می افتد ...

در آن روز درخواهی یافت که هضم غذایت مشکل شده است . هرچه فکر بیشتری وارد شود ، بیشتر پروسه ی ناآگاهانه ی معده را خراب خواهد کرد . برخی اتفاقات نادر با غذا روی خواهند داد ، به خصوص برای آنان که درگیر روزه گرفتن اند .

اگر شخصی بی هیچ دلیلی روزه بگیرد ، آنگاه کم کم غذا وارد افکارش می شود. او نمی خورد، او روزه می گیرد ؛ اما او درباره ی غذا فکر می کند . این فکر کردن از خوردن خطرناک تر است . خوردن به یقین خطرناک نیست . غذا برای زندگی بسیار ضروری است ، اما فکر کردن درباره ی غذا بیماری است . وقتی شخصی شروع می کند به غذا فکر کند ، همه ی رشد زندگی اش متوقف می شود. او درگیر این افکار بیهوده خواهد شد .

با سکس این اتفاق افتاده است . ما آن را از مرکز اصلی خودش قاپیده ایم و حال درموردش فکر می کنیم .

با این روش ما به تدریج عملکردهای سه مرکز مهم زندگی مان را به مغز انتقال داده ایم . آن درست شبیه این است که شخصی سعی کند با چشمانش بشنود یا با دهانش ببیند . ما خواهیم گفت که این مرد دیوانه است ، زیرا چشم مکانیسم دیدن

است و گوش مکانیسم شنیدن . گوش نمی تواند ببیند ، چشم نمی تواند بشنود . اگر ما با این روش سعی کنیم کارها را انجام دهیم ، نتیجه ی نهایی ، هرج و مرج خواهد بود .

انسان سه مرکز دارد . مرکز زندگی ناف است ، مرکز احساسات قلب است و مرکز تفکر مغز است . تفکر بیرونی ترین این سه مرکز است ، مرکز بعدی ، عمیقتر ، احساسات است و عمیقتر از آن مرکز وجود است .

شاید فکر کنید که اگر قلب به ایستد آنگاه انرژی زندگی هم خواهد ایستاد . اما هم اینک دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که قلبی که ایستاده است ، اگر تا شش دقیقه بعد از ایستادن ، بتواند دوباره شروع به تپیدن کند ، شخص می تواند به زندگی برگردد .

وقتی ارتباط با قلب به آخر می رسد ، مرکز زندگی در ناف می تواند تا شش دقیقه به کار ادامه دهد . اگر در این شش دقیقه قلب بتواند دوباره شروع به کار کند ، یا اگر قلبی جدید پیوند زده شود ، آن فرد می تواند دوباره زندگی کند . اما اگر زندگی از مرکز ناف خارج شود ، با عوض کردن قلب اتفاقی نخواهد افتاد . عمیق ترین و پایه ای ترین مرکز در ما ناف است .

امروز صبح کمی درباره ی مرکز ناف سخن گفتم .

انسانیتی که ما به وجود آورده ایم وارونه شده است . آن همانند کسی است که روی سرش ایستاده ، سیرشاسانای یوگا را انجام می دهد . کسی که سیرشاسانا انجام می دهد ، روی سرش می ایستد در حالی که پاهایش در هوا هستند . اگر کسی بیست و چهار ساعت را سیرشاسانا انجام دهد چه حالی خواهد شد ؟

شما می توانید درک کنید ! او حتماً دیوانه خواهد شد . او پیشاپیش دیوانه است که می خواهد بیست و چهار ساعت روی سرش به ایستد ، او دلیلی برای این کار ندارد . اما ما در زندگی مان کارها را برعکس کرده ایم – ما همگی روی سرمان ایستاده ایم !

ما سرمان را پایه ی زندگی مان ساخته ایم . تفکر و تعمق اساس زندگی ما شده است .

مذهب اصیل می گوید که تفکر و تعمق اساس زندگی ما نیستند – آزاد شدن از تفکر و تعمق ، بی فکر شدن ، باید اساس باشد . اما ما با تفکر و تعمق زندگی می کنیم ، وسعی می کنیم با تفکر و تعمق روش زندگی مان را تصمیم بگیریم .

به همین دلیل ، تمام راه هایمان به بیراهه می رود . با تفکر و تعمق نمی تواند تصمیمی گرفته شود – غذا با تفکر شما هضم نمی شود ، خون با تفکر شما در رگها جاری نمی شود . تنفس شما با تفکرتان حرکت نمی کند . . .

تا حالا فکر کرده اید که هیچ فرایند مهمی از زندگی به تفکر شما ربطی ندارد ؟ در واقع تمام فرایندهای زندگی با تفکر زیاد افت پیدا می کنند و خراب می شوند . به همین دلیل است که شما هر شب به خواب عمیق نیاز دارید تا تمام فرایندهای شما بدون مزاحمتتان به خوبی کار کنند ، و بعد در صبح می توانید دوباره احساس تازگی بکنید . کسی که نمی تواند به خواب عمیق رود به مشکل بر می خورد ، زیرا تفکر مدام ، فرایندهای اساسی زندگی شما را نابود می کند . بنابراین برای زمانی کوتاه ، طبیعت ، شما را به درون خواب عمیق می برد ، آن را در حالت ناآگاهی انجام می دهد . تمام تفکر متوقف می شود و مراکز واقعی شما شروع به کار می کنند .

میان مراکز واقعی ما رابطه ای وجود دارد . برای مثال ، من می توانم از طریق عقل با شما ارتباط برقرار کنم . افکار من شاید به نظر شما درست بیایند ، افکار من شاید به نظر شما با شکوه باشند – آنگاه یک رابطه ی عقلانی بین شما و من ایجاد می شود . این پایین ترین نوع ارتباط است . عقل رابطه ی عمیق تری به وجود نمی آورد .

انواع عمیق تر رابطه ها از قلب هستند ، از عشق . اما روابط عشقی از طریق تفکر به وجود نمی آیند . روابط عشقی کاملا ناشناخته روی می دهند ، بدون تفکر شما .

و حتی عمیق تر از آن روابط زندگی هستند که از طریق ناف عمل می کنند ، نه از طریق قلب .

آنها حتی وصف ناپذیر تر هستند . حتی توضیح آن دشوار است که آنها چطور روابطی هستند . زیرا ما هرگز نمی دانیم .

به شما گفته بودم که نیروی زندگی مادر ، ناف کودک را فعال می کند . نوعی جریان الکتریسیته میان ناف کودک و ناف مادر جریان می یابد . آنگاه در سراسر زندگی اش ، هرگاه کودک به زنی نزدیک می شود که شبیه آن جریان الکتریسیته را دارد ، نا آگاهانه نوعی رابطه را حس می کند . او حتی نمی داند چه نوع رابطه ای را حس می کند ، یا چرا . ما این رابطه ی ناشناخته را عشق می نامیم. ما توان شناخت آن را نداریم . از این رو آن را کور می نامیم – عشق کور است، فقط مانند همان که گوشها نمی توانند ببینند ، زبان نمی تواند بو کند و چشم نمی تواند بچشد . به این ترتیب عشق کور است ، زیرا از جایی بسیار عمیق می آید که برای ما درک دلایل آن سخت است .

با بعضی ها ما ناگهان احساس تنفر بسیار می کنیم ، احساس می کنیم می خواهیم از آنها دور شویم . ما دلیل این خواستن دوری را نمی دانیم . چرا می خواهیم از آنها دور شویم ؟ اگر الکتریسیته ی شما و آنها – که از ناف بازتاب می شود – مخالف هم باشند آنگاه بدون درک آن ، شما می خواهید دور شوید . اینطور به نظر شما خواهد رسید که کسی شما را مجبور به دور شدن می کند . اما گاهی شما به کسی جذب می شوید و نمی دانید چرا . به نظر می رسد که دلیلی برای آن وجود ندارد . الکتریسیته ی شما و او احساس نزدیکی می کنند ، همسان ، شبیه هم ، با هم ارتباط برقرار می کنند . به همین دلیل شما چنان تجربه ای دارید .

در زندگی انسان سه نوع رابطه وجود دارد . روابط عقلانی ، که خیلی نمی توانند عمیق باشند . رابطه ی معلم و شاگرد از این نوع رابطه است .

روابط عشقی ، که از عقل عمیق تر هستند . رابطه ی بین مادر و فرزند ، بین برادران ، بین شوهر و همسر از این نوع هستند .

آنها از قلب بر می خیزند . آنگاه رابطه ای حتی عمیق تر هست ، که از ناف بر می خیزد . من روابطی را که از ناف بر می خیزند را دوستانه می نامم . آنها از عشق عمیق تر هستند . عشق می تواند تمام شود ؛ دوستی هرگز تمام نمی شود . ما می توانیم کسانی را که امروز عاشقشان هستیم فردا از آنها متنفر باشیم – اما کسی که یک دوست است هرگز نمی تواند یک دشمن شود . اگر دشمن شود بدانید که از ابتدا نیز دوستی ای نبوده است .

روابط دوستانه از ناف هستند – آنها روابطی عمیق تر و از قلمروی ناشناخته هستند . به همین دلیل است که بودا به مردم نگفت به همدیگر عشق بورزید . او رابطه را دوستانه نامید . دلیلی برای آن داشت – او گفت باید در زندگی تان دوستانی باشند . حتی کسی از بودا پرسید : چرا آن را عشق نمی نامید ؟ بودا پاسخ داد : دوستی از عشق عمیق تر است . عشق می تواند پایان پذیرد ، دوستی هرگز پایان نمی گیرد .

عشق مقید و متعهد می کند ، دوستی آزادی می دهد . عشق می تواند کسی را برده کند . می تواند در اختیار بگیرد ، می تواند ارباب شود . دوستی ارباب کسی نمی شود ، کسی را به عقب هل نمی دهد ، آن زندانی نمی کند – آزاد می کند . عشق محدودیت می شود زیرا عشاق اصرار دارند که دیگری نباید عاشق کسی دیگر شود .

دوستی چنین اصراری ندارد . یک انسان می تواند هزاران دوست داشته باشد ، میلیونها دوست ، زیرا دوستی بسیار پهناور است ، تجربه ی بسیار عمیقی است . آن از عمیق ترین مرکز زندگی می آید .

به همین دلیل دوستی در نهایت برترین راه برای بردن ما به سوی معنویت می شود . کسی که با همه دوست است دیر یا زود به خدایی خواهد رسید ، زیرا روابط او با مرکز ناف دیگران روی داده است .

و یک روزی به مرکز ناف کیهان وصل می شود .

روابط فرد در زندگی نباید صرفاً عقلانی باشد ، نباید فقط احساسی باشد – باید عمیق تر باشد ، باید از ناف باشد .

برای نمونه ، در هیچ جای دنیا روشن نیست – دیر یا زود روشن می شود ، دیر یا زود ما خواهیم دانست – که ما به سرچشمه های بسیار دور انرژی زندگی وصلیم که نمی توانیم ببینیمش . ما می دانیم که ماه بسیار دور است ، اما بر روی آب دریا تـأثیرات ناشناخته ای دارد . آب دریا توسط ماه شروع به بالا و پایین رفتن می کند . می دانیم که خورشید بسیار دور است ، اما توسط رشته هایی نامرئی با زندگی مرتبط است . خورشید در هنگام صبح می تابد و زندگی متحول می شود ! همه ی آنچه که خواب بود ، همه چیز که همچون مرده بر زمین دراز کش بود ، همه چیز که ناهوشیار بود ، شروع به هوشیار شدن می کند . چیزی که خواب بود شروع به بیدار شدن می کند . گلها شکوفه می دهند ، پرندگان شروع به خواندن می کنند . جریانی نامرئی از خورشید بر ما تأثیر می گذارد .

سرچشمه های انرژی زندگی نامرئی بیشتری وجود دارد که اینگونه به ما می رسد – آنها زندگی ما را مدام می گردانند . نه فقط خورشید ، نه فقط ماه ، نه فقط ستارگان آسمان ، بلکه حتی خود زندگی ، جریانی از انرژی دارد که توسط ما دیده نمی شود و مدام بر ما تأثیر دارد و مراکز ما را می گرداند . هرچه مرکز ما پذیرا تر باشد ، این انرژی بیشتر می تواند بر زندگی ما تـأثیر بگذارد . مرکز ما کمتر پذیرا باشد ، این انرژی کمتر می تواند تأثیر بگذارد .

آفتاب می تابد ، گل شکوفه می دهد . اما اگر ما دور گل دیواری بکشیم ، آفتاب به گل نمی رسد و شکوفه نمی دهد ، پژمرده می شود . پشت دیوارهای بسته گل پژمرده می شود . آفتاب نمی تواند به زور وارد شود و گل را باز کند . گل باید در فضای باز باشد ، باید آماده باشد . گل باید به آفتاب فرصت آمدن و باز کردن بدهد .

خورشید نمی تواند به جستجوی یک گل برود – نگاه کند ببیند کدام گل پشت دیوار است تا به آن برسد . خورشید حتی از گلها خبر ندارد . آن یک پروسه ی

کاملاً ناهوشیار زندگی است : آفتاب می تابد ، گلها شکوفه می دهند . اگر گل درون دیوار بسته باشد ، شکوفه نخواهد داد ، پژمرده می شود و می میرد .
انرژی زندگی از تمام جهات جاری است اما کسانی که مرکز نافشان باز نیست از آن جریان محروم خواهند شد . آنها حتی در موردش نخواهند دانست . آنها حتی نخواهند فهمید که این انرژی آنجاست و می تواند بر آنان تأثیر بگذارد ، که چیزی درون آنها پنهان است که می تواند باز شود . آنها حتی این را هم نمی دانند . این شکوفایی ناف که از روزگار باستان به لوتوس معروف است ، به این دلیل لوتوس نامیده می شود که امکان باز شدن را دارد – انرژی زندگی ممکن است آن را باز کند . فرد برای این نیاز به تدارک دارد . به همین خاطر، مرکز ما ، باید در دسترس آسمان باز باشد و ما باید توجه مان را به آن بدهیم . سپس آن انرژی زندگی که در دسترس ماست می تواند به مرکز ناف برسد و زندگی بدهد. من در این مورد ، صبح چیزهایی را به شما گفتم .
آن چگونه ممکن است ؟ شکوفایی مرکز زندگی مان چگونه ممکن است ؟ پس هر انرژی نامرئی که از تمام جهات جریان دارد می تواند با آن ارتباط برقرار کند ؟ آن چگونه روی می دهد ؟
چیزهایی را به یاد دارم که اینک ، امشب در مورد آنها با شما سخن می گویم ، تا فردا بتوانیم در مورد نکته ی دوم سخن بگوییم .
نکته ی اول : تو تنفس می کنی .... هرچه عمیق تر باشد بیشتر می توانی بر روی ناف و توسعه دادن آن کار کنی . اما هیچ چیزی در موردش نمی دانیم . ما حتی نمی دانیم چقدر تنفس می کنیم یا چقدر کم تنفس می کنیم – یا چقدر نیاز است . هرچه بیشتر نگران شویم ، بیشتر از فکر پر می شویم . شاید از این ناآگاه باشی که هرچه مغز بیشتر پر باشد ، جریان تنفس کمتر می شود . مسدود می شود .
تا به حال مشاهده کرده ای که وقتی خشمگینی ، تنفس به گونه ای حرکت می کند و وقتی آرامی به گونه ای دیگر ؟ تا به حال مشاهده کرده ای که اگر آرزوی

شدید شهوانی در ذهن باشد تنفس به گونه ای حرکت می کند ، اما اگر ذهن با احساسات زیبا پر باشد آنگاه تنفس به گونه ای دیگر حرکت می کند ؟

آیا تا به حال مشاهده کرده ای که یک بیمار به گونه ای خاص تنفس می کند و انسان سالم به گونه ای دیگر ؟ جریان تنفس بر طبق وضعیت ذهن ، لحظه به لحظه تغییر می کند .

برعکس آن نیز درست است . اگر جریان تنفست کاملاً هماهنگ و هارمونی باشد، آنگاه وضعیت ذهنت را تغییر می دهد . چه ذهنت را تغییر دهی و تنفست تغییر کند ، چه تنفست را تغییر دهی و بر ذهنت اثر کند .

برای کسی که می خواهد مراکز زندگی اش را توسعه دهد و بر آنها اثر بگذارد ، اولین چیز تنفس ریتمیک است . موقع نشستن ، ایستادن یا حرکت ، تنفس او باید چنان هماهنگ و آرام و عمیق باشد که بتواند موسیقی متفاوتی را تجربه کند ، هارمونی متفاوتی از تنفس در روز و شب . هنگامی که در راه قدم می زنید و کار دیگری نمی کنید ، بسیار سرورانگیز خواهد بود اگر عمیق ، ساکت ، آهسته و هماهنگ تنفس کنید .

دو فایده خواهد داشت . اگر تنفس هماهنگ بماند ، فکر کردنت کم خواهد شد ، تقریباً فکری نخواهد بود . اگر تنفس کامل باشد ، افکار ذهن کاملاً ناپدید می شوند. تنفس بر افکار ذهن تأثیر عمیق و وسیعی دارد . تنفس درست هزینه ای ندارد و تو برای تنفس درست نیازی به صرف وقت اضافه نیستی . با نشستن در قطار ، با راه رفتن در جاده ، با نشستن در خانه – اگر پروسه ی تنفس عمیق و آرام ادامه یابد ، آنگاه در طی چند روز این پروسه خود به خودی خواهد شد . تو حتی از آن آگاه نخواهی بود . تنفس خودش عمیق و آهسته حرکت خواهد کرد .

با تنفس عمیق تر و آرام تر ، مرکز نافت بیشتر توسعه خواهد یافت . هرگاه نفس می کشی ، نفس به مرکز ناف برخورد می کند . اگر نفس از بالای مرکز ناف به درون رود و بیرون آید ، آنگاه آهسته آهسته مرکز بلا استفاده می شود ، ضعیف می شود . نفس آن را نمی کوبد .

در زمانهای قدیم مردم سرنخ هایی ، فرمولی برای تنفس یافته بودند . اما انسان چنان کم هوش است که شروع کرده به تکرار فرمولها ، بدون آن که معنای آن را دریابد ، بدون درک آنها . مانند این : که دانشمندان فرمولی برای آب پیدا کرده اند – H2O . آنها می گویند که با ترکیب اکسیژن و هیدروژن ، آب به وجود می آید. دو اتم از هیدروژن و یک اتم از اکسیژن فرمول H2O را می سازد . حال اگر کسی شروع به تکرار H2O,H2O کند ، همانگونه که مردم راما راما ، اوم اوم را تکرار می کنند . آنگاه ما می گوییم او دیوانه است – زیرا با تکرار فرمول چه اتفاقی می افتد ؟ فرمول فقط یک نکته را درباره ی چیزی نشان می دهد . اگر بفهمی درباره ی چیست ، آنگاه فرمول با ارزش است .

اغلب می شنوی کسانی نشسته اند و صدای AUM را تکرار می کنند . آنها نمی دانند که AUM فرمولی شبیه H2O است . سه حرف در AUM وجود دارد. آنها A,U,M هستند . شاید توجه نکرده باشی که اگر دهانت را ببندی و با صدای بلند در درون بگویی AA ، احساس خواهی کرد که صدای A در سرت طنین انداخته است . A بر مرکز سر دلالت دارد . اگر در درون بگویی U آنگاه احساس خواهی کرد که صدای U در قلبت طنین انداخته . U بر قلب دلالت دارد . و اگر در درون بگویی M ، بخش سوم AUM ، آنگاه احساس خواهی کرد نزدیک نافت طنین انداخته . سه صدای A,U,M بر سر ، قلب و ناف دلالت دارند . اگر بگویی M ، تمام انرژی آن را در ناف احساس خواهی کرد . اگر بگویی U ، احساس خواهی کرد که انرژی به سمت قلب می رود . اگر بگویی A ، آنگاه A در سر طنین می اندارد و ناپدید می شود .

این فرمول است . فرد باید از A به U و از U به M برود . فقط با تکرار AUM اتفاقی رخ نمی دهد . بنابراین آن پروسه ها که ما را در این جهت قرار می دهند – از A تا U و از U تا M – را باید فرد بدانها توجه نماید . تنفس عمیق اولین پروسه است . تنفس عمیق تر ، هماهنگی بیشتر ایجاد می کند ،

انرژی زندگی بیشتری در تو برمی خیزد ، از نافت شروع به ساطع شدن می کند.

نافت به یک مرکز زنده تبدیل می شود . طی چند روز احساس می کنی که انرژی از نافت جاری است و نیز انرژی را که به درون می رود را حس می کنی . مرکز زنده و پویایی را در نزدیک نافت خواهی یافت که شروع به توسعه کرده است .

به زودی این را حس می کنی ، تجربه های بسیار بیشتری شروع به رخ دادن در اطراف این مرکز می کنند .

از نظر فیزیولوژیکی ، تنفس اولین کار برای توسعه ی مرکز ناف است . از نظر روان شناسی ، کیفیت های خاصی به توسعه ی ناف کمک می کنند . من صبح در مورد بی ترسی گفتم . انسان هرچه بیشتر بی ترس تر باشد ، بیشتر به مرکز ناف نزدیک می شود .

بنابراین در آموزش کودکان ، عصاره ی درک من این است که فرد نباید به کودک بگوید ، حتی به اشتباه ، که چون بیرون تاریک است او نباید بیرون برود. تو نمی دانی که برای همیشه به ناف او آسیب رسانده ای . هر جا تاریکی است ، حتماً به کودک بگو به آنجا برود . بگو تاریکی آنها را فرا می خواند . اگر رودخانه مواج است ، به کودک نگو وارد نشود – زیرا تو نمی دانی که کودکی که شهامت می کند وارد آب خروشان شود در حال توسعه ی ناف خود است . مرکز ناف کودکی که وارد آب نمی شود ضعیف و نحیف می شود . اگر کودکان می خواهند از کوه بالا بروند به آنها اجازه بده . اگر کودکان می خواهند از درخت بالا بروند به آنها اجازه بده . هر زمان بتوانند ماجراجویی و بی ترسی را تجربه کنند ، بگذار بروند . حتی اگر چند هزار کودک در سال به دلیل بالا رفتن از کوه یا رفتن به رودخانه یا بالا رفتن از درخت بمیرند ، اصلاً اهمیتی ندارد . زیرا اگر کل کودکان یک نسل با ترس پر بشوند و از بی ترسی خالی باشند ، آنگاه گرچه کل نسل به نظر زنده می آیند ، اما در واقع مرده اند .

در کشور ما این بدبختی رخ داده است . ما درباره ی مذهب زیاد حرف می زنیم، اما چیزی درباره ی شهامت نمی دانیم . ما نمی دانیم که بدون شهامت ، مذهب وجود ندارد . زیرا بدون شهامت ، عنصر مرکزی بدن توسعه نمی یابد . فرد نیاز به شهامت دارد – شهامت بسیار تا فرد بتواند بایستد و با مرگ روبرو شود . ملت ما در مورد مذهب زیاد حرف می زنند اما ترس ما از مرگ بی پایان است ! در واقع باید برعکس باشد – کسانی که روح را می شناسند ، روح را تشخیص می دهند ، نباید اصلاً از مرگ بترسند زیرا مرگ وجود ندارد . اما ما زیاد درباره ی روح حرف می زنیم در حالی که از مرگ خیلی می ترسیم ، ترسی بی پایان داریم .

شاید به خاطر ترس از مرگ از روح حرف می زنیم ! با حرف زدن در مورد روح به خودمان دلداری می دهیم که ما نمی میریم ، که روح ابدی است . شاید به خاطر ترس حرف می زنیم – واقعیت چیزی شبیه این به نظر می رسد . بی ترسی باید توسعه یابد . پس هر زمان در زندگی فرصتی برای مواجهه با خطر بود ، باید به آن خوش آمد بگویند .

کسی از نیچه پرسید : چگونه فردیت را توسعه دهیم ؟

او شعار خاصی داد که برای تو قابل قبول نیست . او گفت : خطرناکانه زی! خطرناکانه زی اگر که می خواهی فردییت را توسعه بخشی .

اما ما فکر می کنیم که هرچه بیشتر در امنیت زندگی کنیم بهتر خواهیم بود – حساب بانکی وجود دارد ، یک خانه ، پلیس و ارتش آنجا هستند ، ترسی وجود ندارد ... ما می توانیم با همه ی اینها زندگی آرامی داشته باشیم . ما نمی فهمیم که با ساختن این تدارکات و این رفاه ، تقریباً مرده ایم . دیگر معنایی در زیستن وجود ندارد زیرا تنها معنای زندگی خطرناکانه زیستن است . معنای دیگری در زیستن وجود ندارد . جسدها کاملاً ایمن اند زیرا آنها دیگر حتی نمی توانند بمیرند. اینک دیگر کسی نمی تواند آنها را بکشد . مقبره ی آنها کاملاً ایمن است .

امپراطوری کاخی ساخت . به خاطر امنیت فقط یک در ساخت . امپراطور همسایه برای دیدن آن آمد . خیلی خوشش آمد . گفت :" من هم دوست دارم کاخی شبیه این بسازم . این بسیار ایمن است . هیچ دشمنی نمی تواند وارد آن شود ."

فقط یک در وجود داشت و امنیت منظم و مرتبی در جلوی در بود . وقتی امپراطور داشت آنجا را ترک می کرد ، امپراطور میزبان به بدرقه آمد و جمعیت زیادی جمع شده بود . امپراطور گفت :" این مرا بسیار خوشحال کرد ، من نیز چنین مکانی را خواهم ساخت . "

پیرمردی که نزدیک او ایستاده بود شروع به خندیدن کرد . امپراطور گفت : " برای چه می خندی ؟ "

او گفت : " اگر چنین مکانی می خواهی بسازی اشتباه او را تکرار نکن ! "

امپراطور گفت : " کدام اشتباه ؟ "

پیرمرد پاسخ داد : " یک در هم نساز . تمام درها را ببند . آنگاه کاملاً از خطر دور خواهی بود . "

امپراطور گفت : " آنگاه آن یک مقبره خواهد شد . "

پیرمرد گفت : " این مکان نیز مقبره شده است . فقط یک در وجود دارد و انواع سیستمهای امنیتی و هیچ ترسی از هیچ کجا وجود ندارد ! این یک مقبره است ! "

ما فکر می کنیم که نبود ترس ، بی ترسی است ؛ این اشتباه است . بی ترسی نبود ترس نیست . در حضور ترس ، بی ترسی چیز کاملاً متفاوتی است که در درون رخ می دهد . آن نبود ترس نیست . بی ترسی حضور کامل ترس است ، با شهامت روبرو شدن با آن . اما این در زندگی های ما توسعه نیافته است .

این پیشنهاد من به توست – با نیایش کردن در معابد به معنویت نزدیک نمی شوی. اما وقتی ماجراهای زندگی و بی ترسی تو را دعوت می کنند ، وقتی خطر تو را فرا می خواند ، اگر بروی ، حتماً به معنویت نزدیک تر می شوی . در خطر ، در ناامنی ، مرکزی که در درونت پنهان است ، مرکزی که خواب

است ، بیدار می شود و هوشیار می گردد . در خطر ، در ناامنی ، مرکز احساس چالش می کند – و در این موقعیت مرکز ناف می تواند توسعه یابد .

در زمانهای قدیم سالکان این ناامنی را پذیرفتند . آنها خانه را ترک کردند ، اما نه به این خاطر که خانه اشتباه بود ... بعدها مردم احمق شروع کردند به فکر کردن که سالکان به این دلیل خانه را ترک کردند که آن اشتباه بود ، همسر و فرزندان خود را ترک کردند زیرا در اسارت بودند . این عقیده اشتباه است .

سالک می خواست امنیت را رها کند . او می خواست وارد فضای ناامنی شود ، جایی که حمایتی وجود نداشت ، دوستی نبود ، آشنایی نبود ، کسی نبود تا او را صدا بزند . هرجا که ممکن بود مریضی ، مرگ ، خطر و بی پولی وجود داشته باشد ، او می خواست تا وارد چنین فضای ناامنی شود . بنابراین کسی که ناامنی را برمی گزید سالک بود .

اما بعدها سالکان یک امنیت خوبی ایجاد کردند ، بهتر از مردمی که در جامعه زندگی می کنند . کسی که در جامعه بود باید زندگی اش را به دست می آورد اما یک سالک نه . او حتی بیشتر در امنیت بود . او به آسانی به آن می رسید . لباس می گرفت ، خانه می گرفت ، او نباید بدون این چیزها زندگی می کرد . تنها تفاوت این بود که او حتی آن را کسب نکرده بود . سختی و ناامنی کسب پول نیز تمام شده بود . کسی دیگر آن را برایشان فراهم می کرد ، کسی دیگر یا دیگران آن را برایشان فراهم می کردند . بنابراین سالک تبدیل به کسی می شد که به میخ گره خورده است . به همین دلیل است که سالک نمی تواند با شهامت باشد . سالک به نظر شخصی می رسد که در این جهان قوت و توانایی ندارد . او حتی نمی تواند کمی شهامت نشان دهد .

یک سالک می گوید : " من جین ام . " یک سالک می گوید : " من هندو ام . " یک سالک می گوید : " من محمدی هستم . "

یک سالک می تواند هندو ، جین یا محمدی باشد ؟ سالک به همه تعلق دارد . اما در این گفته ترسی وجود دارد ، " من به همه تعلق دارم ." زیرا گفتن آن شاید این

معنی را بدهد که من به هیچکس تعلق ندارم . بنابراین کسانی که به او غذا می دهند ، برای او خانه درست می کنند ، شاید دیگر با او دوست نباشند . آنها خواهند گفت : " تو به ما تعلق نداری . تو به همه تعلق داری ، پس می توانی نزد همه بروی . اگر فقط یک راهب جین باشی ما این تدارکات را برایت فراهم می کنیم . " یا " اگر فقط یک محمدی باشی ما این تدارکات را برایت فراهم می کنیم، ما محمدی هستیم ، بنابراین این تدارکات را برای سالکان محمدی فراهم می کنیم."

بنابراین راهب می گوید : " من محمدی ام ." یا می گوید : " من هندوام . " این جستجو برای امنیت است . این جستجو برای خانه ی تازه است . آنها خانه ی قدیمی را ترک کرده اند ، اینک خانه ای نو می خواهند . بنابراین این روزها موقعیت طوری است که آنها که زرنگ اند ، آنها که خانه ی خوب می خواهند ، اصلاً خانه نمی سازند – به سادگی سالک می شوند !

آنها به دیگران می گویند : " شما خردمند نیستید . شما خانه ی خودتان را می سازید ، مرتکب گناه می شوید و به جهنم می روید . "

و آنها این مردم را مجبور می کنند تا برایشان خانه بسازند ، آنها در آن زندگی می کنند ، از افکار رفتن به بهشت لذت می برند ، فضیلت کسب می کنند- و از تمام مشکلات زندگی فرار می کنند . بنابراین سالکان برای خودشان امنیت ایجاد می کنند .

اما اساساً معنای سلوک متعلق بودن به زیستن در خطر است . اساساً این معنی را می دهد که پناهگاهی وجود ندارد ، همراهی وجود ندارد ، هیچ قطعیتی در مورد فردا وجود ندارد .

مسیح از کنار باغی می گذشت . به دوستانش گفت : " این گلها که در باغ شکوفه زده را می بینید ؟ آنها نمی دانند فردا خورشید خواهد تابید یا نه . آنها نمی دانند آب به آنها خواهد رسید یا نه ، اما امروز در شادی شان شکوفه زده اند . "

انسان به تنهایی ، امروز برای فردا تدارک می بیند . کسانی وجود دارند که به فکر این اند که مقبره شان را چگونه بسازند . آنها که فکر می کنند خردمندند قبل از این که بمیرند برای بدن مرده ی شان مراسم یادبود می گیرند .

ما همه تدارک می بینیم و کاملاً فراموش می کنیم که وقتی کسی برای فردا تدارک می بیند ، تا زمانی که آن تدارکات را ایجاد می کند امروزش را می کشد. بعد فردا دوباره برای روز بعد تدارک می بیند . آن روز را نیز می کشد . هر روز برای روز بعد تدارک می بیند و همواره روز حال را می کشد .

و چیزی جز روز حال وجود ندارد .

فردا هرگز نمی آید . هروقت می آید ، امروز است . او امروز را برای فردا می کشد ! این طبیعت ذهنی است که به دنبال امنیت است : آن امروز را برای فردا می کشد . و آینده هرگز نمی آید . فردا هرگز نمی آید . در آخر می بیند که زندگی از دستانش لیز خورده است .

کسی که جرأت می کند در امروز زندگی کند و حتی نگران فردا نباشد ، در خطر می زید زیرا فردا شاید خطر وجود داشته باشد . هیچ قطعیتی درباره ی هیچ چیزی وجود ندارد . ممکن است که همسری که امروز عشق می ورزد فردا دیگر عشق نورزد . شوهری که امروز عشق می ورزد ممکن است فردا دیگر عشق نورزد . هیچ قطعیتی درباره ی فردا وجود ندارد . امروز پول هست ، فردا ممکن است نباشد . امروز لباس هست ، فردا ممکن است نباشد ... در کسی که کاملاً این ناامنی فردا را می پذیرد ، و برای فردا صبر می کند ، با هرچه که فردا می آورد روبرو می شود ، مرکزی که من مرکز ناف می نامم شروع به توسعه می کند . درون او قدرت ، انرژی و نیرو برمی خیزد . درون او پایه ای مانند ستون شهامت برمی خیزد که زندگی اش بتواند رشد کند .

بنابراین ، در مرحله ی فیزیکی ، تنفس لازم است و در مرحله ی روانی ، شهامت لازم است . این دو چیز برای توسعه ی مرکز ناف اساساً لازم اند . اگر چیز دیگری هست یا اگر در ذهنتان پرسشی مربوط به این دارید ، امشب درباره

اش با شما حرف خواهم زد . اما قبل از این که نشست حاضر تمام شود ، یک چیز دیگر را باید به شما بگویم .

هفتصد یا هشتصد سال پیش در ژاپن سعی کردند نوع متفاوتی از شخص را بیافرینند – آنها آن را ساموراییی نامیدند . او هم راهب بود و هم جنگجو . این بسیار عجیب است – زیرا چه ارتباطی میان راهب و جنگجو وجود دارد ؟ معابد در ژاپن بسیار عجیب اند . در این معابد ، که در آنها مدیتیشن می آموزند ، جوجیتسو و جودو و هنرهای کشتی و شمشیربازی و تیراندازی با کمان را هم آموزش می دهند . اگر به آنجا می رفتیم و می دیدیم ، متعجب می شدیم ! چه نیازی به شمشیر در معبد مدیتیشن است ؟ و آموزش جودو ، جوجیتسو و کشتی – آنها چه ارتباطی با مدیتیشن دارند ؟ در جلوی معابد مدیتیشن نمادهای شمشیر وجود دارد ! کار بسیار عجیبی است .

اما دلیلی وجود دارد . مدیتیشن در ژاپن آهسته آهسته به این درک رسید که اگر امکان توسعه ی شهامت و قدرت در جستجوگران نباشد ، آنگاه فقط مغز در جستجوگر وجود خواهد داشت . مراکز عمیق دیگر او توسعه نخواهند یافت . او فقط می تواند محقق (فقیه) شود ، او نمی تواند قدیس شود . او می تواند به اصطلاح شخصی دانش آلود شود . می تواند گیتا را بداند ، قرآن ، انجیل ، و اپانیشادها ، می تواند آنها را همچون طوطی حفظ کند ، این ممکن است – اما او هیچ تجربه ای از زندگی ندارد . بنابراین مراقبه گر چگونگی استفاده از شمشیر و تیر و کمان را آموزش می دید .

اخیراً یکی از دوستانم از ژاپن بازگشت . آنجا کسی به او یک مجسمه داد . او بسیار با آن به مشکل برخورد . او نتوانست بفهمد این چگونه مجسمه ای است. وقتی بازگشت ، با مجسمه نزد من آمد و گفت : " کسی این مجسمه را به من هدیه داده است ، من هم آن را به اینجا آوردم ، اما من بارها و بارها شگفت زده شده ام که این چه نوع مجسمه ای است . معنایش چیست ؟ "

آن مجسمه ی یک سامورایی بود . به او گفتم : " تو نمی توانی بفهمی زیرا ما هزاران سال است که درکی غلط ایجاد کرده ایم . "

مجسمه جنگجویی بود با شمشیری برهنه در دست . آن سمت صورتش که سمت آن دستی که شمشیر داشت بود ، با بازتاب شمشیر می درخشید . آن سمت صورتش شبیه آرجونا بود . در دست دیگرش چراغی بود ، و نور چراغ به روی سمت دیگر صورتش می افتاد . این سمت صورتش شبیه بودا یا ماهاویرا یا مسیح بود . در یک دست شمشیر و در دست دیگر چراغ . ما نمی توانیم آن را بفهمیم زیرا که یا باید در دست شمشیر باشد یا چراغ . چگونه می شود که هر دو در دستان یک انسان باشد ؟

بنابراین دوست من نمی توانست چیزی از این مجسمه دریابد . به من گفت : " من بسیار متعجبم . معنای همه ی اینها چیست ؟ "

به او گفتم که چراغ فقط در دست کسی می تواند باشد که در دست دیگرش شمشیری درخشان باشد . با او مسأله ی استفاده از شمشیر وجود ندارد ؛ فقط مردم ضعیف ، مردم ترسو ، از شمشیر استفاده می کنند . فردی که کل زندگی اش شبیه شمشیر است ، از آن استفاده نمی کند . نیازی به استفاده از آن ندارد زیرا کل زندگی اش شمشیر است . پس فکر نکن که کسی که در دستانش شمشیر دارد از آن استفاده خواهد کرد ، که به کسی صدمه خواهد زد یا کسی را خواهد کشت . فقط کسی می کشد که می ترسد خودش کشته شود – وگرنه کسی نمی کشد . یک انسان وحشی در واقع فقط یک انسان ترسو است . در واقع شمشیر فقط می تواند در دستان یک فرد بدون خشونت باشد . در واقع وقتی فرد خودش تبدیل به شمشیر می شود ، فقط آنگاه است که می تواند بدون خشونت باشد و گرنه نه .

چراغ صلح تنها به نفع کسی است که با شمشیر شهامت متولد شده است ، با شمشیر انرژی متولد شده است .

بنابراین یک دست فردیت باید با قدرت کامل پر شود ، و دست دیگر با صلح کامل – فقط بعد از آن ، فردیت یکپارچه یا وجود کامل می تواند برخیزد .

تا حالا دو نوع موقعیت در جهان بوده است . مردمی که چراغ را در دستانشان نگه داشته اند و کاملاً ضعیف گشته اند – اگر کسی چراغشان را بترکاند ، آنها حتی نمی توانند او را متوقف کنند یا بپرسند چرا او چراغ را می ترکاند . آنها فکر می کنند که اگر این شخص برود ، بعد می توانند دوباره چراغ را روشن کنند ، و اگر او نرود در تاریکی می مانند – به هر حال مشکلی نیست ، پس چرا با اصرار دردسر درست کند ؟ بنابراین در یک دست ، در یک موقعیت ، کسانی هستند که در دستانشان چراغ دارند اما قدرت محافظت از آن را ندارند . . .

هند یکی از آن کشورهای ضعیف شده است . چون ما مراکز مهم انرژی زندگیمان را توسعه نداده ایم آن تبدیل به یک کشور ضعیف شده است . ما به سادگی در مغز مانده ایم و گیتا و اپانیشادها و گفته های ماهاویرا را از بر می کنیم . و بر آنها تفسیر می نویسیم . استاد و شاگرد رفتند نشستند و درباره ی هزاران چیز به درد نخور که هیچ ربطی به زندگی ندارند حرف زدند . کل کشور ما ، کل نژاد ما ضعیف شده است ، بی هیچ قدرتی . آن ناتوان شده است .

و از یک طرف نیز مردمی هستند که به سادگی حمل چراغ را متوقف کرده اند و شمشیر برداشته و از آن استفاده می کنند . و چون چراغ ندارند نمی دانند در تاریکی چه کسانی را می کشند . نمی دانند که افراد خودشان را می کشند یا دیگران را . پس آنها فقط به کشتن ادامه می دهند و اگر کسی شروع به صحبت درباره ی چراغ کند ، می گویند : " چرند نگو . ما زمانی چراغ روشن می کردیم ، می توانستیم به جای آن از شمشیر استفاده کنیم . با آهنی که از آن چراغ می ساختیم می توانستیم شمشیر بیشتری بسازیم ، بنابراین چرا آن همه روغن را هدر دهیم ؟ چرا آن همه فلز را هدر دهیم ؟ زندگی کلاً درباره ی استفاده از شمشیر است . "

مردم غرب از شمشیرشان در تاریکی استفاده می کنند . مردم شرق با چراغ آنجا نشسته اند اما بدون شمشیر . و هر دو می گریند . کل جهان می گرید . انسان واقعی ، خلق نشده است . انسان واقعی با شمشیر و چراغ صلح می زید . من فقط کسی را مذهبی می نامم که این هر دو را با هم داشته باشد .

ما امروز درباره ی این نکات اولیه حرف زدیم . طبیعی است که بسیاری پرسشها در مورد آنها به ذهنتان بیاید . آنها باید بیایند . اگر آنها را در کاغذ بنویسید امشب می توانم به آنها پاسخ دهم . بعد فردا در مورد نکات دیگر شروع به بحث خواهیم کرد . بنابراین امروز فقط در مورد آنچه که امروز بحث کردیم پرسش کنید نه چیز دیگر . فردا درباره ی نکات دیگر حرف خواهیم زد ، بعد می توانید درباره ی آنها پرسش کنید . پس فردا ما همچنین درباره ی نکات دورتری حرف خواهیم زد ، بعد می توانید درباره ی آنها پرسش کنید .

پس امروز بهتر است درباره ی آنچه که امروز گفته ام پرسش کنید . اگر پرسشی دارید که ربطی به صحبتهایمان در این سه روز ندارد ، می توانید در روز آخر در مورد آنها بپرسید . و ما بعد می توانیم درباره ی آنها حرف بزنیم .

برای امروز بعداز ظهر کافی است .

پایان فصل 2

فصل 3

سفر به سوی ناف : رژیم غذایی ، کار و خواب درست

عزیزان من ،

چگونه زندگی انسان می تواند در وجودش متمرکز شود ؟ چگونه می تواند خودش را تجربه کند ؟ چگونه می تواند به خویش برسد ؟ ما در دو سخنرانی حرف زدیم. چیزهای بیشتری پرسیده شده است . برای پاسخ دادن به آنها اینک در مورد سه نکته سخن می گویم . فردا و پس فردا به پرسشهایی که به بحث امروز مربوط نیستند پاسخ خواهم داد .

و اینک به پرسشهایی که به این دو روز مربوط اند پاسخ می دهم . آنها را به سه قسمت تقسیم می کنم .

نکته ی اول درباره ی این است که چگونه یک انسان باید زیستن زندگی اش را از مرکز ناف شروع کند ، متمرکز در خود ، متمرکز در وجودش . قبل از این که وارد این شوم می خواهم درباره ی سه راه مهم دیگر که از طریق آن انرژی خفته در ناف می تواند بیدار شود ، حرف بزنم .

یکبار که بیدار شود تبدیل به دری می شود که از طریق آن انسان می تواند هوشیاری ای را تجربه کند که با بدنش متفاوت است .

من به شما سه نکته را خواهم گفت ، بعد درباره ی آنها حرف خواهم زد . نکته ی اول تمرین درست است ، نکته ی دوم رژیم درست است ، نکته ی سوم خواب درست است . کسی که تمرین درست ، غذا و خواب درست ندارد ، هرگز نمی تواند در ناف متمرکز شود . انسان ارتباطش را با این سه چیز از دست داده است.

انسان تنها گونه ای است که رژیمش قابل پیش بینی نیست . رژیم غذایی تمام حیوانات دیگر مشخص است . فیزیک ابتدایی آنها نیاز دارد و طبیعت آنها تصمیم می گیرد چه باید بخورند و چه نباید بخورند . چقدر باید بخورند ، چقدر نباید ؛ کی باید بخورند و کی باید متوقف شوند . اما انسان کاملاً غیر قابل پیش بینی است، او کاملاً نامعلوم است . نه طبیعتش به او می گوید چه باید بخورد نه آگاهی او می گوید چقدر باید بخورد ، نه فهم او تصمیم می گیرد کی باید از خوردن دست بکشد . هیچکدام از این کیفیت های انسان قابل پیش بینی نیستند . زندگی انسان به سمت و سویی نامعلوم رفته است . اما حتی اگر کمی فهم وجود داشته باشد – اگر انسان شروع به زندگی با کمی هوشمندی کند ، با کمی تفکر ، کمی چشمانش را باز کند ، آنگاه تغییر به رژیم درست اصلاً دشوار نخواهد بود . بسیار آسان است ؛ چیزی آسان تر از آن نیست . برای فهم رژیم درست ما آن را به دو بخش تقسیم می کنیم .

اول : انسان چه باید بخورد و چه نباید بخورد ؟ بدن انسان از عناصر شیمیایی ساخته شده است . کل پروسه ی بدن بسیار شیمیایی است . اگر الکل وارد بدن انسان شود ، آنگاه بدن تحت تأثیر مواد شیمیایی قرار می گیرد – مست و ناهوشیار می شود . هرقدر سالم و آرام باشد شیمی سم بر او تأثیر می کند . هر قدر مقدس باشد ، اگر به او سم بدهند می میرد .

سقراط از مسموم شدن مرد و گاندی از گلوله . گلوله نمی بیند که انسان قدیس یا گناهکار است ؛ سم نمی بیند که آن انسان سقراط است یا انسانی معمولی است . نه سموم زیان بار نه غذا نمی بینند تو چه و یا که هستی . عملکرد آن سرراست است – وارد شیمی بدن می شود و شروع به کار می کند . به این روش هر غذایی که سمی است شروع به زیان رساندن و اختلال در هوشیاری انسان می کند . هر غذایی که انسان را به نوعی ناهوشیار می کند ، هر نوع هیجان ، هر نوع افراط ، هر نوع اختلال ، زیان بار است . و عمیق ترین زیان نهایی وقتی است که اینها به ناف می رسند .

شاید ندانی که در طبیعت درمانی در تمام جهان ، بسته های لجن ، غذای گیاهی ، غذای سبک ، آب – نوارهای پارچه ای خیس و وان حمام برای درمان بدن به کار می روند . اما هنوز هیچ طبیعت درمانگری نمی داند که تأثیر آب ، نوارهای پارچه ای خیس ، بسته های لجن ، یا حمام وان به خاطر کیفیت ویژه ی شان نیست ، بلکه به دلیل تأثیرشان بر مرکز ناف است . و مرکز ناف بر آسودگی بدن تأثیر می گذارد . تمام اینها – لجن ، آب ، حمام وان – بر انرژی خفته در مرکز ناف اثر می گذارد و وقتی این انرژی برمی خیزد ، سلامتی به زندگی فرد وارد می شود .

اما طبیعت درمانی هنوز از این آگاه نیست . طبیعت درمانی فکر می کند این تأثیرات مفید از بسته های لجن یا حمام وان یا پارچه ی خیس روی معده ، می آید! آنها مفیدند اما فایده ی واقعی از بیدار شدن انرژی مراکز خفته ی ناف می آید.

اگر با مرکز ناف بد رفتاری شود ، اگر رژیم غلط به کار رود ، اگر غذای غلط استفاده شود . آنگاه آهسته آهسته مرکز ناف می خوابد و انرژی اش ضعیف تر می شود . آهسته آهسته آن مرکز به خواب می رود . در نهایت به خواب می رود. بعد ما حتی به آن به عنوان یک مرکز توجه نمی کنیم .

بعد فقط به دو مرکز توجه می کنیم : اول مغز ، جایی که افکار مدام در حرکت اند ، و دیگر ذره ی کوچکی از قلب ، جایی که عواطف حرکت می کنند . عمیق تر از این ما با چیز دیگری ارتباط نداریم . بنابراین غذا هرچه سبک تر باشد کمتر بدن را سنگین می کند ، و برای آغاز سفر درونی ات ارزشمند و با اهمیت است .

برای رژیم درست اولین نکته برای به خاطر سپردن این است که نباید هیجان بیافریند ، نباید مستی بیاورد ، نباید سنگین باشد . بعد از خوردن درست شما نباید احساس سنگینی و خواب آلودگی کنید . اما شاید همه ی ما بعد از غذا احساس سنگینی و خواب آلودگی می کنیم – پس باید بدانیم که اشتباه می خوریم .

یک دکتر خیلی خوب به نام کنث واکر در اتوبیوگرافی اش نوشته که با توجه به یک عمر تجربه می تواند بگوید که هرآنچه مردم می خورند ، نصفش معده خودشان را پر می کند و نصف دیگر معده دکترها را پر می کند . اگر آنها نصف آنچه را که می خورند را می خوردند دیگر اصلاً بیمار نمی شدند و دیگر نیازی به دکترها نبود .

بعضی مردم به این دلیل بیمار می شوند که غذای کافی به بدنشان نمی رسد و بعضی دیگر به این دلیل که غذای زیادی به آنها می رسد . بعضی ها از گرسنگی می میرند و بعضی ها از پر خوری . و همیشه تعداد کسانی که از پرخوری می میرند ، از کسانی که از گرسنگی می میرند بیشتر است . تعداد کمی به علت گرسنگی می میرند . اگر انسان بخواهد گرسنه بماند تا سه ماه امکان مرگ وجود ندارد . هر کسی می تواند سه ماه بدون غذا زنده بماند .اما اگر انسانی سه ماه پرخوری کند امکان نجاتش وجود ندارد .

کسانی بوده اند که همین عقایدشان ما را متعجب می سازد . امپراطور بزرگی به نام نرو بود . او دو دکتر داشت که کارشان فقط این بود که بعد از غذا خوردن امپراطور ، به او کمک کنند تا غذا را بالا بیاورد ، تا بتواند حداقل روزی پانزده تا بیست بار از خوردن غذا لذت ببرد . او غذا می خورد ، بعد دارو می گرفت تا بالا بیاورد تا بتواند دوباره از خوردن لذت ببرد . کاری که ما می کنیم خیلی متفاوت نیست .

نرو می توانست دکترها را در کاخش داشته باشد زیرا او امپراطور بود . ما امپراطور نیستیم اما دکترها را در همسایگی مان داریم . نرو هر روز بالا می آورد ، ما چند ماه یکبار بالا می آوریم . ما غذای غلط می خوریم و انواع چیزها را انباشته می کنیم و بعد دکتر به ما داروی تطهیر می دهد . بعد دوباره شروع به خوردن غذای غلط می کنیم . نرو مرد خردمندی بود ! او ترتیب یک تطهیر هر روزه را داده بود . ما آن را هر دو یا سه ماه یکبار انجام می دهیم . اگر ما هم امپراطور بودیم همان کار را می کردیم . اما ما درمانده ایم ، امکانات نداریم ،

پس نمی توانیم آن کار را بکنیم . ما به نرو می خندیم اما تا حدودی به او شبیه ایم.

نگرش غلط ما به غذا برای ما خطرناک می شود . آنها ثابت کرده اند بسیار پر هزینه اند . آنها ما را به جایی می رسانند که ما فقط به گونه ای زنده ایم . به نظر نمی رسد غذایمان برای ما سلامتی بیافریند ، به نظر بیماری می آفریند . وقتی غذا شروع به بیمار کردن ما می کند موقعیت عجیبی است . مانند آن است که خورشید در صبح تاریکی بیافریند . این نیز روی دادنش به همان اندازه شگفت انگیز است . اما تمام پزشکان دنیا بر این عقیده اند که بیشتر بیماریهای انسان به دلیل رژیم غلط است .

اولین نکته این است که هرکس باید نسبت به خوردن آگاه و هوشیار باشد . و من مخصوصاً این را به مراقبه گر می گویم . برای مراقبه گر لازم است که به آنچه که می خورد و مقدار خوراک و تأثیر آن بر بدن آگاه بماند . اگر انسان چند ماه با آگاهی تجربه کند ، مطمئناً در می یابد که چه غذایی برای او مناسب است . چه غذایی به او آرامش و سلامتی می دهد . خیلی دشوار نیست اما چون ما به غذای مان توجه نمی کنیم ، قادر به کشف غذای درست نیستیم .

دومین نکته درباره ی غذا این است که وضعیت ذهن ما در موقع غذا خوردن از آنچه که می خوریم خیلی مهمتر است . اگر با لذت و شادمانی غذا بخورید تأثیر متفاوتی خواهد داشت ؛ یا اگر زمانی که غمگین و نگران اید بخورید ، حتی بهترین غذا هم در بدن مانند سم عمل می کند . و اگر با لذت بخورید ممکن است غذایی سمی قادر نباشد تأثیر کامل خود را بر بدن بگذارد . پس وضعیت ذهنتان در هنگام غذا خوردن مهم است .

در روسیه روان شناس بزرگی به نام پاولوف بود . او آزمایشاتی را بر روی حیوانات انجام داد و به یک نتیجه ی شگفت انگیز رسید . او بر روی سگها و گربه ها آزمایش می کرد . او به گربه غذا داد و از طریق دستگاه اشعه ایکس معده او را تماشا کرد که ببیند بعد از خوردن چه اتفاقی در معده اش می افتد .

وقتی غذا به معده رفت بلافاصله شیره های گوارشی آزاد شدند . در همان زمان سگی به پنجره ی اتاقی که گربه در آن بود آورده شد . وقتی سگ پارس کرد ، گربه ترسید و دستگاه اشعه ایکس نشان داد که ترشح شیره های گوارشی متوقف شد . معده بسته شد . منقبض شد . بعد سگ از آنجا برده شد ، اما تا شش ساعت معده در همان حالت باقی ماند . پروسه ی گوارشی دوباره شروع نشد و غذا تا شش ساعت هضم نشده در معده ماند . بعد از شش ساعت وقتی شیره ها دوباره جریان یافتند ، غذا دیگر در وضعیت قابل هضم نبود ، جامد شده بود و هضمش دشوار شده بود . وقتی ذهن گربه از حضور سگ نگران شد ، معده کارش را متوقف کرد .

پس درباره ی موقعیت ما چه ؟ ما بیست و چهار ساعت در نگرانی زندگی می کنیم . این معجزه است که غذایی که می خوریم هضم می شود . هستی چگونه در لجبازی ما این کار را می کند ! ما هیچ خواستی برای هضم آن نداریم. چگونگی هضم آن کاملاً یک معجزه است . و ما چگونه زنده می مانیم ؟! این نیز معجزه است ! وضعیت ذهن ما باید مسرور و سعادتمند باشد .

اما در خانه های ما میز شام در جای تیره و تاریک قرار دارد . همسر کل روز را منتظر می ماند تا شوهر بیاید تا بخورد و تمام آن احساسات بیمارش را که در بیست وچهار ساعت جمع کرده درست هنگامی که شوهر مشغول خوردن است بیرون بریزد . او نمی داند که دارد کار یک دشمن را انجام می دهد . او نمی داند که دارد در بشقاب شوهرش سم سرو می کند . شوهر نیز بعد از کل روز کار کردن می ترسد و نگران می شود – او هر جور هست غذا را در معده اش می ریزد و میز را ترک می کند . او نمی داند که به جای این که سریع بخورد و فرار کند ، باید به آهستگی و در حالت سپاسگذاری بخورد . این کاری نیست که با شتاب انجام گیرد . آن باید طوری انجام گیرد مانند این که فردی وارد معبد می شود ، یا کسی زانو زده و نیایش می کند ، یا کسی نشسته و وینایش را می نوازد، یا کسی برای معشوقش آواز سر می دهد . این کار حتی مهم تر است : او به

بدنش غذا می دهد . این کار باید در سروری شگرف انجام گیرد . باید عملی عاشقانه و نیایش گون باشد .

فرد هرچه شادتر و لذت بخش تر و آسوده تر و بدون نگرانی غذایش را بخورد ، غذایش بیشتر به غذای واقعی تبدیل می شود .

رژیم خشن فقط به معنای غذای گیاهی نخوردن نیست . اگر انسان با خشم بخورد، آن نیز رژیم خشن است . هر دو ی اینها خشن اند . در هنگام خشم و رنج و نگرانی خوردن ، خوردن با خشونت است . او فکر می کند که خشونت در خوردن گوشت است و نمی داند که وقتی گوشت خودش ، در درون بر اثر خشم و نگرانی می سوزد ، خشونت در آنجا نیز حضور دارد . بعد آن غذایی که میخورد نمی تواند بدون خشونت باشد .

قسمت دیگر غذای درست این است که شما باید در آرامش بسیار ، وحالت لذتبخش بخورید . اگر در چنان حالتی نباشید ، آنگاه بهتر است صبر کنید و تا مدتی نخورید . فقط بعد از آن که ذهن آماده شد فرد باید غذایش را دریافت کند . تا چه مدت ذهن آماده نخواهد بود ؟ اگر به اندازه ی کافی به صبر آگاه باشی آنگاه حداکثر فقط تا یک روز می تواند گرسنه بماند – اما ما هیچ وقت علاقه ای به گوش دادن به آن نداریم . ما غذا خوردن را به یک پروسه ی کاملاً مکانیکی تبدیل کرده ایم . فرد باید غذا را در بدن بگذارد و بعد میز غذاخوری را ترک کند. آن دیگر یک پروسه ی روانی نیست . آن خطرناک است .

در مرحله ی بدن ، غذای درست باید سالم باشد ، محرک و خشن نباشد ؛ در مرحله ی روانی ذهن باید در وضعیت سرور و شادی و وقار باشد ؛ و در مرحله ی روح باید احساس سپاسگذاری باشد . این سه چیز غذا را به غذای درست تبدیل می کنند .

ما باید این حس را داشته باشیم که: " چون امروز این غذا در دسترس من است ، سپاسگذارم . به من یک روز بیشتر داده اند تا زندگی کنم – من بسیار سپاسگذارم. امروز صبح دوباره زنده از خواب بیدار شدم ، امروز باز خورشید

نورش را به من داد ، امروز باز توانستم ماه را ببینم ، من امروز دوباره زنده ام! ضرورتی نبود که امروز باز زنده باشم ، امروز می توانستم در قبر باشم – اما باز به من زندگی داده شده است . من آن را کسب نکرده ام ؛ آن رایگان به من داده شده . " حداقل برای این باید احساس قدردانی و سپاس در قلب فرد باشد . ما غذا می خوریم ، ما آب می نوشیم ، ما تنفس می کنیم – ما باید به خاطر همه ی اینها حس سپاسگذاری داشته باشیم . نسبت به کل زندگی ، نسبت به کل جهان ، نسبت به کل کیهان ، نسبت به کل طبیعت ، نسبت به الوهیت ، باید احساس سپاسگذاری باشد - : من یک روز دیگر برای زندگی کردن دریافت کرده ام . یکبار دیگر غذا برای خوردن دریافت کرده ام . یک روز بیشتر ، خورشید را می بینم ، شکوفایی گلها را می بینم . من امروز باز زنده ام . "

دو روز قبل از آنکه مرگ به سراغ رابیندرانات بیاید ، او گفت : " خدایا ، من بسیار سپاسگذارم ! خدایا ! من چگونه قدردانی ام را توصیف کنم ؟ تو زمانی این زندگی را به من دادی که به هیچ وجه شایسته ی دریافتش نبودم . زمانی به من تنفس دادی که حق تنفس نداشتم . به من تجربه ی زیبایی و سروری را دادی که هرگز کسبش نکرده بودم . من سپاسگذارم . فضل شما بیش از توان من است . و اگر در این زندگی که به من داده اید ، دردی دریافت کرده ام ، رنجی کشیده ام ، نگرانی ای داشته ام ، بایستی اشتباه از من بوده باشد ؛ زیرا این زندگی شما بسیار سرورانگیز و پر برکت است . بایستی اشتباه از من بوده باشد . پس از شما نمی خواهم مرا از زندگی رها کنید . اگر احساس می کنید شایسته ام ، پس مرا بارها و بارها به این زندگی بفرستید . این زندگی شما بسیار سعادتمندانه است و من برای آن بسیار سپاسگذارم . "

این احساس ، این احساس قدردانی ، باید در تمام جنبه های زندگی وجود داشته باشد – و مخصوصاً در رژیم غذایی . فقط بعد از آن است که رژیم می تواند تبدیل به رژیم درست شود .

نکته ی دوم کار درست است . آن نیز دیگر بخش اساسی زندگی ما نیست . کار فیزیکی تبدیل به عملی شرم آور شده است .

متفکر غربی آلبرت کاموس در نامه اش به شوخی نوشته است که زمانی خواهد آمد که مردم از خدمتکار خود بخواهند به جای آنها عشق ورزی کند . اگر کسی عاشق کسی شد ، خدمتکاری برای عشق ورزی با معشوقش استخدام می کند . این می تواند روزی اتفاق افتد . ما پیشاپیش شروع کرده ایم همه ی کارها را به دیگران واگذاریم ؛ عشق تنها چیزی است که خودمان انجامش می دهیم . ما دیگران را استخدام می کنیم تا برایمان دعا کنند . ما کشیش را استخدام می کنیم و می گوییم بابت ما دعا کند . بابت ما تشریفات مذهبی انجام دهد . ما در معبد کاهن را استخدام می کنیم و به او می گوییم بابت ما پرستش کند . حتی چیزهایی مانند دعا و پرستش توسط خدمتکارانمان انجام می شود . پس اگر ما خدمتکارانمان را به پرستش برای خودمان وا می داریم ، دور از فکر نیست که روزی مردم خردمند به خدمتکارانشان بگویند به جای آنها با معشوقشان عشق ورزی کنند . چه دشواری دارد ؟ و کسانی که نمی توانند برای کارشان خدمتکار استخدام کنند ، احساس خجالت خواهند کرد که آنقدر فقیرند که باید خودشان عشق ورزی کنند .

روزی شدنی است زیرا بسیاری چیزها هستند که مهم اند و توسط خدمتکاران ما انجام می شوند . و ما آگاه نیستیم که با از دست دادن چیزهای مهم ، چه از دست داده ایم .

تمام قدرت ، تمام نیروی زندگی از دست رفته است ، زیرا بدن انسان و وجود انسان برای مقدار معینی کار آفریده شده – و اینک از تمام آن کار چشم پوشی کرده . کار درست نیز یک قسمت ضروری در بیداری هوشیاری و انرژی انسان است .

یک روز صبح آبراهام لینکلن در خانه اش کفشهایش را واکس می زد . یکی از دوستانش که با او دیدار می کرد گفت : " لینکولن ! چه می کنی ؟ کفشهای خودت را واکس می زنی ؟ "

لینکولن گفت : " مرا متعجب کردی ! تو کفشهای دیگران را واکس می زنی ؟ من کفشهای خودم را واکس می زنم – تو کفشهای دیگران را واکس می زنی ؟ "
دوستش گفت : " نه ، نه ، کفشهای مرا دیگران واکس می زنند ! "
لینکلن گفت : " اینکه کفشهایت را دیگران واکس بزنند بدتر از این است که تو کفشهای دیگران را واکس بزنی . "
یعنی چه ؟
یعنی ما ارتباط مستقیم مان را با زندگی از دست داده ایم . ارتباطات مستقیم ما با زندگی کسانی هستند که از طریق کار می آیند .
در زمان کنفسیوس – در حدود سه هزار سال پیش – کنفسیوس یکبار به دیدن روستایی رفت . در باغ ، باغبانی پیر و پسرش را دید که از چاه آب می کشیدند. برای پیرمرد کار آب کشیدن از چاه با وجود کمک پسرش بسیار دشوار بود . و پیرمرد بسیار پیر بود .
کنفسیوس تعجب کرد از این که آیا این پیرمرد نمی داند که اینک گاوهای نر و اسبها برای آب کشیدن از چاه به کار گرفته می شوند ؟ او خودش آب می کشد . او از چنین روشهای قدیمی استفاده می کند !
پس کنفسیوس پیش پیرمرد رفت و گفت : " دوست من ! نمی دانی که اختراعات جدید وجود دارند ؟ مردم با کمک گاوهای نر و اسبها از چاه آب می کشند . چرا آن را خودت انجام می دهی ؟ "
پیرمرد گفت : " یواش حرف بزن ، یواش حرف بزن ! برای من مهم نیست چه می گویی اما می ترسم پسر جوانم صدایت را بشنود . "
کنفسیوس گفت : " منظورت چیست ؟ "
پیرمرد پاسخ داد " من در مورد این اختراعات می دانم ، اما تمام اختراعاتی شبیه این ، انسان را از کار دور می کند . من نمی خواهم پسرم ارتباطش قطع شود ، زیرا روزی که ارتباطش با کار قطع شود ، ارتباطش با خود زندگی قطع خواهد شد . "

زندگی و کار مترادف اند . زندگی و کار هم معنی اند . اما آهسته آهسته شروع می کنیم به خوشبخت نامیدن کسانی که کار فیزیکی انجام نمی دهند و کسانی که کار فیزیکی انجام می دهند را بدبخت می نامیم . و به طریقی چون بسیاری از مردم کار را رها کرده اند ، بنابراین بعضی از مردم باید بیشتر کار کنند . کار زیاد فرد را می کشد . کار کم نیز فرد را می کشد . از این رو گفتم " کار درست. توزیع مناسب کار فیزیکی . " هر کس باید مقداری کار فیزیکی انجام دهد . انسان هرچه خوش تر و قدر دان تر و شدید تر کار را وارد بخشی از زندگی اش کند بیشتر در می یابد که انرژی زندگی اش شروع به پایین رفتن از مغز به سوی ناف کرده . برای کار نه مغز و نه قلب نیاز نیست . انرژی برای کار مستقیماً از ناف گرفته می شود . این سرچشمه ی آن است .

همراه با رژیم درست کمی کار فیزیکی لازم است . و اینطور نیست که باید مورد علاقه ی دیگران باشد – که اگر تو به فقیر خدمت کنی ، به نفع فقرا است ؛ اگر به روستا بروی و کشاورزی کنی ، به کشاورزان سود می رساند ؛ اگر کاری انجام دهی ، خدمت بزرگی به جامعه کرده ای .

اینها همه چیزهای غلط است . آن به خاطر خودت است ، نه به خاطر کسی دیگر. آن ربطی به سود رساندن به کسی دیگر ندارد . شاید کسی از آن سود ببرد، اما در درجه ی اول آن به خاطر خیر خودت است .

وقتی چرچیل بازنشسته شد ، یکی از دوستانم رفت او را در خانه اش ببیند . در سنین پیری چرچیل در باغش گل و گیاه می کاشت . دوستم از او پرسشهایی در مورد سیاست کرد . چرچیل گفت : " ولش کن ! اینک آن تمام شده است . اینک اگر می خواهی از من پرسش کنی ، می توانی در مورد دو چیز بپرسی . می توانی در مورد انجیل بپرسی ، زیرا در خانه می خوانمش ، و می توانی در مورد باغبانی بپرسی ، چون که در اینجا در باغ مشغول باغبانی ام . اینک دیگر علاقه ای به سیاست ندارم . اینک کار می کنم و نیایش می کنم . "

وقتی دوستم بازگشت به من گفت : " من نمی فهمم چرچیل چه جور آدمی است . فکر می کردم به من پاسخ هایی می دهد . اما او گفت کار و نیایش می کنم ."

به او گفتم : " گفتن کار و نیایش تکرار است . کار و نیایش هم معنی اند . مترادف اند . و روزی که آن کار به نیایش تبدیل شود و نیایش به کار تبدیل شود، روزی است که کار درست به دست آمده است . "

کمی کار بسیار لازم است اما ما هیچ توجهی به آن نمی کنیم . حتی سانیاسین های قدیمی هند نیز توجهی به کار نداشتند – آنها از انجام دادنش خودداری می کردند . از عمل آنها پرسشی نبود . آنها به سادگی به سمتی دیگر رفتند . مردم ثروتمند کار را متوقف کرده اند زیرا پول دارند و می توانند بهایش را بپردازند و سانیاسین ها متوقف کرده اند زیرا هیچ کاری با جهان ندارند . آنها نه چیزی خلق می کنند ، نه پول کسب می کنند ، پس چه نیازی به کار کردن دارند ؟

نتیجه این بود که دو طبقه محترم جامعه ، از کار دست کشیدند .

بنابراین آنها که کار در دستانشان باقی ماند ، آهسته آهسته غیرمحترم شدند .

برای جستجوگر ، کار ارزش و کاربرد زیادی دارد – نه به خاطر این که محصولی از آن به دست آوری بلکه به این دلیل که تو هرچه بیشتر در نوعی کار مشغول شوی ، هوشیاری ات بیشتر متمرکز می شود . شروع می کند به پایین آمدن از مغز . حتماً لازم نیست که کار ثمره ای داشته باشد . آن می تواند بی ثمر باشد ، بی محصول باشد . می تواند تمرینی ساده باشد . اما بعضی کارها برای چابکی بدن ، بیداری کامل ذهن و بیداری کامل وجود بسیار لازم اند . این بخش دوم است .

در این بخش نیز می تواند اشتباهی صورت گیرد . همانطور که فرد می تواند در مورد رژیم اشتباه کند – چه فرد بسیار کم بخورد چه بسیار زیاد بخورد – پس اینجا نیز اشتباه می تواند صورت گیرد . چه فرد اصلاً کار نکند یا زیاد کار کند . کشتی گیران زیاد کار می کنند . آنها در وضعیت بیماری هستند . یک کشتی گیر شخص سالمی نیست . یک کشتی گیر از بدن بیش از اندازه کار می کشد – او به

بدن تجاوز می کند . اگر به بدن تجاوز شود ، آنگاه بخشهایی از آن ، ماهیچه ها ، می توانند بیشتر رشد کنند . اما هیچ کشتی گیری زیاد عمر نمی کند ! هیچ کشتی گیری در حالت سالم نمی میرد . این را می دانید ؟ تمام کشتی گیران – چه گاما باشد ، یا ساندو ، یا هر کس دیگر با بدنی بزرگ ، حتی بزرگترین در جهان – در بیماری می میرند . آنها زودتر می میرند و در بیماری سخت می میرند . تجاوز به بدن می تواند ماهیچه ها را متورم کند و می تواند در نگاه آن را ارزشمند جلوه دهد ، یک نمایش خوب . اما تفاوت بزرگی میان نمایش و زندگی وجود دارد . تفاوت بزرگی در زنده بودن ، سالم بودن و نمایش گر بودن وجود دارد .

هر کسی باید آن را مطابق خودش بیاید ، مطابق بدنش ، چقدر می تواند کار انجام دهد تا سالم تر و سرحال تر باشد . هوای تازه ی بیشتری در بدن وجود دارد ، هر نفس سرور بیشتری دارد ، فرد نیروی بیشتری دارد تا درونش را کشف کند . سیمونبل ، فیلسوف فرانسوی ، در اتوبیوگرافی اش چیز بسیار شگفت انگیزی نوشته است . او می گوید : " من تا سن سی سالگی همیشه بیمار بودم . سردرد زیادی داشتم . اما فقط در سن چهل سالگی بود که فهمیدم تا سن سی سالگی من به خدا اعتقاد نداشتم . وقتی به خدا ایمان آوردم سالم شدم . فقط بعدها بود که ارتباط میان بیماری و به خدا اعتقاد نداشتن را دریافتم . "

فردی که بیمار است نمی تواند نسبت به هستی سپاسگذار باشد . هیچ قدردانی نسبت به هستی نمی تواند در او باشد . فقط خشم وجود دارد . برای چنین شخصی پذیرفتن این که سرشار از خشم است غیر ممکن است . او به سادگی آن را رد می کند . اگر زندگی شخص از طریق غذا و کار درست به تعادل معینی نرسد ، طبیعی است که او نسبت به زندگی منفی نگری و مقاومت و خشم دارد .

کار درست پله ی ضروری نردبان خداشناسی غایی است .

نکته ی سوم خواب درست است . غذا بی نظم شده است ، کار بی نظم شده است – و خواب کاملاً به قتل رسیده است ! چیزی که در توسعه ی تمدن انسانی

بیشترین آسیب را دیده خواب است . انسان از روز نور مصنوعی را کشف کرده است ، خواب او بسیار آشفته شده است . و ابزار های بیشتر و بیشتری در دستهای انسان قرار گرفته است ، او شروع به این احساس کرده که خواب چیز لازمی نیست ، وقت زیادی در آن تلف می شود . زمانی که ما می خوابیم اتلاف کامل است . پس ما می توانیم خواب کمتری داشته باشیم . مردم درک نکرده اند که خواب انواع کمک را برای عمیق تر شدن پروسه ی زندگی دارد . آنها فکر می کنند که زمانی که وقف خواب می شود زمانی به هدر رفته است ، پس هرچه کمتر بخوابند بهتر است ؛ هرچه سریعتر مقدار خواب را کم کنند بهتر است .

این گروهی از مردم بودند که می خواستند مقدار خواب را کم کنند و گروه دیگر راهبان و زاهدان بودند که فکر می کردند که این خواب ، این ناهوشیاری در فرم خواب ، حالت مخالف خودشناسی یا خود بیداری است . بنابراین طبق نظر آنها خوابیدن خوب نیست و هرچه کمتر بخوابی بهتر است .

مشکل دیگری برای راهبان وجود دارد : آنها سرکوبگری های بسیاری در ناهوشیارشان جمع کرده اند و در خواب تمام آن سرکوبها شروع به بالا آمدن می کند و وارد رویاهایشان می شود ! بنابراین نوعی ترس از خواب در آنها پدید می آید ، زیرا تمام آن چیزهایی را که در طی روز نادیده گرفته اند شروع به آمدن به سطح در خوابشان در شب می کند . زنی که ترک کرده اند و از دست او به جنگل فرار کرده اند شروع به آمدن در خوابشان می کند . راهبان شروع به دیدن آنها در خواب می کنند . پول و شهرتی که از آن فرار کرده اند شروع به آمدن در خوابشان می کند . پس فکر می کنند که خواب چیز خطرناکی است – خارج از کنترل آنهاست – بنابراین هرچه کمتر بخوابند بهتر است . این راهبان نوعی احساس را در کل جهان به وجود آورده اند که خواب غیر معنوی است . این عقیده خیلی ابلهانه است .

پس گروه اول مردم با خواب مخالفت کردند و حس کردند آن هدر دادن وقت است، و نیازی به این همه ساعت خوابیدن نیست . فرد هرچه بیشتر بیدار بماند

بهتر است . کسانی که همه چیز را محاسبه می کنند و در مورد همه چیز آمار ارائه می دهند ، بسیار عجیب اند . آنها حساب کردند که انسان هشت ساعت می خوابد . یک سوم از روزش به خواب می رود . اگر کسی شصت سال زندگی کند بیست سالش هدر رفته . از شصت سال طول عمر ، فقط چهل سال برای استفاده در دسترس است . و بعد آنها حتی بیشتر محاسبه کردند . آنها حساب کردند که انسان چقدر برای غذا خوردن ، لباس پوشیدن ، اصلاح کردن ، دوش گرفتن و ... وقت می گذارد . بعد از محاسبه ی همه چیز گفتند که تقریباً کل زندگی مان به هدر می رود . و وقتی شروع به کم کردن تمام این وقتها کردند ، آنها پی بردند که اگر انسان شصت سال زندگی کند – در واقع بیست سال می خوابد ، چند سال می خورد ، چند سال دوش می گیرد ، چند سال روزنامه می خواند . همه چیز به هدر می رود و چیزی در زندگی نمی ماند . اینها هراس ایجاد کردند . نظر آنها این بود که اگر شما مقداری زمان برای زیستن می خواهید باید تمام اینها را قطع کنید . خواب بیشترین وقت را در زندگی انسان می گیرد ، پس آن را کم کنید .

بنابراین وقتی این گروه نظر به کاهش زمان خواب دادند و موج مخالفت با خواب را به راه انداختند ، گروه دوم ، راهبان و زاهدان ، خواب را غیر معنوی خواندند و به مردم گفتند تا جایی که می توانند کم بخوابند . انسان هرچه کمتر می خوابید مقدس تر بود ؛ و اگر اصلاً نمی خوابید ، آنگاه کاملاً یک انسان مقدس بود .

این دو گروه و عقایدشان توانایی انسان در خوابیدن را کشت . و با قتل خواب، تمام مراکز عمیق زندگی انسان به لرزه افتاد ، آشفته و ریشه کن شد . ما حتی توجه نکردیم که منشأ تمام بیماریها و اختلالاتی که وارد زندگی انسان شده کمبود خواب است . کسی که نمی تواند درست بخوابد نمی تواند درست زندگی کند . خواب هدر دادن وقت نیست . هشت ساعت خواب به هدر نمی رود ؛ بلکه به دلیل این هشت ساعت خواب است که شما می توانید شانزده ساعت بیدار بمانید . وگرنه نمی توانستید کل آن زمان را بیدار بمانید . در طی آن هشت ساعت انرژی زندگی انباشته می شود ، زندگی ات از نو زنده می شود ، مراکز مغز و قلبت

آرام می گیرد و زندگی از مرکز ناف عمل می کند . در آن هشت ساعت خواب، دوباره با طبیعت و هستی یکی می شوی – به همین دلیل است که از نو زنده می شوی .

اگر می خواهی کسی را شکنجه کنی بهترین روش – هزاران سال پیش ابداع شد- جلوگیری او از به خواب رفتن است . تا به حال بهبود این روش غیر ممکن بوده است . در طی جنگ آخر در آلمان ، و حتی اینک در روسیه ، محبوب ترین روش شکنجه ی زندانیان جلوگیری از خواب بوده است . تو به سادگی به شخص اجازه نمی دهی بخوابد . برای شخص این شکنجه ورای تمام حد و اندازه ها است. بنابراین نگهبانان نزدیک زندانیان قرار می گرفتند تا خوابشان را مختل کنند .

اول چینی ها این روش را در دو هزار سال پیش کشف کردند . اجازه ندادن به شخص برای خوابیدن روش بسیار ارزانی برای شکنجه است . آنها انسان را در سلول چنان ایستاده قرار می دادند که نمی توانست حرکت کند ، نه می توانست بنشیند نه می توانست دراز بکشد . بعد آنها قطره قطره آب را از بالا بر سرشان می چکاندند . او اصلاً نمی توانست تکان بخورد ، نه می توانست بنشیند نه می توانست دراز بکشد ، بنابراین حداکثر بعد از دوازده یا شانزده ساعت یا هجده ساعت او شروع به فریاد زدن و جیغ زدن می کرد – " من دارم می میرم ! مرا نجات دهید ! مرا از اینجا بیرون ببرید ! " بعد از او می خواستند که آنچه را که پنهان کرده فاش کند . شجاع ترینشان بعد از سه روز تسلیم می شد .

هیتلر در آلمان و استالین در روسیه همین کار را با صدها هزار نفر کردند . آنها را بیدار نگه می داشتند ، به آنها اجازه ی خوابیدن نمی دادند . شکنجه ای بدتر از این وجود ندارد . حتی اگر کسی را بکشی به این اندازه زجر نمی کشد . زیرا فقط در خواب است که او می تواند آنچه را که از دست داده را دوباره به دست آورد . اگر نتواند بخوابد مدام انرژی زندگی اش از دست می رود و برنمی گردد. او کاملاً خشک می شود . ما مردم خشکی هستیم زیرا درهایمان برای به دست

آوردن چیزی بسته شده است . و درهایمان برای از دست دادن همه چیز بازتر و باز تر شده اند .

خواب لازم است به زندگی انسان بازگردد . در واقع چاره ی دیگری نیست ، راه دیگری برای سلامت روانی انسانیت نیست جز اجباری شدن خواب توسط قانون برای صد تا دویست سال آینده .

برای مراقبه گر بسیار مهم است که ببیند خوابش درست و کافی است . و یک نکته ی دیگر باید درک شود – خواب درست برای هرکس متفاوت است . یکسان نیست ، زیرا نیازهای بدن اشخاص با هم متفاوت است – به سن و خیلی عناصر دیگر بستگی دارد .

برای مثال ، وقتی کودک در رحم مادر است ، او بیست و چهار ساعت می خوابد، زیرا بافتهای او رشد می کنند . او به خواب کامل نیازمند است ؛ بدن او در صورتی رشد می کند که بیست و چهار ساعت را بخوابد . ممکن است که کودکانی که لنگ یا فلج یا کور به دنیا می آیند در طی نه ماه در شکم مادر بیدار شوند . روزی شاید علم بتواند بفهمد که کودکانی که به گونه ای در شکم مادر بیدار می شوند فلج به دنیا می آیند یا بخشی از بدنشان رشد نمی کند .

خواب ماندن در رحم کاملاً ضروری می باشد زیرا کل بدن در حال خلق شدن می باشد . خوابی بسیار عمیق لازم است ، فقط بعد از آن است که تمام فعالیتهای بدن صورت می گیرد .

وقتی کودک متولد می شود بیست ساعت می خوابد . بدنش همچنان رشد می کند . بعد هجده ساعت می خوابد ، بعد چهارده ساعت .... آهسته آهسته همانطور که بدنش بالغ می شود ، خوابش کمتر می شود . در آخر بین شش تا هشت ساعت ثابت می شود . خواب پیرها کمتر می شود . پنج ساعت ، چهار ساعت ، حتی سه ساعت – زیرا رشد بدن انسان پیر متوقف شده است . او به خواب زیادی نیاز ندارد زیرا اینک مرگش نزدیک شده . اگر انسان پیر به اندازه ی کودک بخوابد ، آنگاه نمی تواند بمیرد ، مرگ دشوار می شود . برای مرگ ضروری است که

خواب کمتر و کمتر شود . برای زندگی ضروری است که خواب عمیق باشد . به همین دلیل است که انسان پیر رفته رفته شروع به کمتر خوابیدن می کند اما کودک بیشتر می خوابد .

اگر پیرها از کودکان نیز انتظار داشته باشند که کم بخوابند ، خطرناک می شود . پیرها اغلب این کار را می کنند . پیرها به گونه ای با کودکان رفتار می کنند گویی که آنها نیز پیرند . صبح زود آنها را از خواب بیدار می کنند – " ساعت سه است ، ساعت چهار است ! بیدار شو ! " آنها آگاه نیستند که اگر آنها ساعت چهار بیدار می شوند چون پیرند مناسب است . اما کودکان نمی توانند ساعت چهار بیدار شوند . بیدار کردن آنها اشتباه است . آن به عملکرد بدن کودک آسیب می زند ، برای او بسیار زیان بار است .

یکبار کودکی به من گفت : " مادرم بسیار عجیب است . وقتی شب اصلاً خوابم نمی آید مجبورم می کند بخوابم و وقتی صبح خوابم می آید مجبورم می کند بیدار شوم . من نمی فهمم چرا مجبورم وقتی که خوابم نمی آید بخوابم و وقتی که خوابم می آید بیدار شوم . شما چیزها را به خیلی از مردم می فهمانید ، می توانید این را به مادرم بفهمانید ؟ "

او از من خواست تا به مادرش کمک کنم بفهمد که کاری که انجام می دهد بسیار متناقض است .

ما آگاه نیستیم که کودکان اغلب مانند پیرها رفتار می کنند و بعد ، همانطور که سنشان بالا می رود ، شروع می کنند به زندگی بر اساس بسیاری از قوانین ثابت نوشته شده در خیلی از کتابها .

شاید ندانید که آخرین تحقیقات می گویند که نمی تواند زمان ثابتی برای بیدار شدن وجود داشته باشد . همیشه گفته اند که بیدار شدن در ساعت پنج صبح برای همه خوب است . این کاملاً اشتباه و غیرعلمی است . برای همه خوب نیست – ممکن است برای بعضی ها خوب باشد اما ممکن است برای بعضی ها زیان بار باشد . در طی بیست و چهار ساعت ، برای سه ساعت دمای بدن هر شخص پایین می

آید . و این سه ساعت عمیق ترین ساعتهای خواب اند . اگر کسی در این سه ساعت از خواب بیدار شود ، کل روزش خراب می شود و کل انرژی اش مختل می شود .

عموماً این سه ساعت بین دو تا پنج صبح هستند . برای اکثر مردم این سه ساعت بین دو تا پنج صبح است ، اما برای همه اینگونه نیست . برای بعضی ها دمای بدن تا ساعت شش پایین است ، برای بعضی ها تا هفت پایین است . برای بعضی ها ساعت چهار دمای بدنشان شروع به نرمال شدن می کند . پس اگر کسی در این سه ساعت بیدار شود کل بیست و چهار ساعتش خراب می شود و تأثیرات زیان باری خواهد داشت . فقط وقتی دمای بدن شخص شروع به بالا رفتن و نرمال شدن می کند زمان مناسبی برای بیدار شدن است . معمولاً برای همه خوب است که موقع طلوع آفتاب بیدار شوند ، زیرا همانطور که آفتاب بالا می آید دمای بدن همه نیز شروع به بالا رفتن می کند . اما این قانون نیست ، استثنائاتی وجود دارد. برای بعضی ها لازم است که کمی بیشتر از طلوع آفتاب بخوابند ، زیرا بدن هر فرد در زمان متفاوتی بالا می رود ، با سرعتی متفاوت . بنابراین هرکس باید دریابد که چند ساعت خواب نیاز دارد و چه زمانی برای او مناسب است که بیدار شود ، و این قانون او می شود . و هرچه مقدسات بگویند و هرچه گورو ها بگویند ، او اصلاً لازم نیست به حرف آنها گوش دهد .

برای خواب درست ، عمیق تر و طولانی تر بتوانید بخوابید ، بهتر است . اما من به شما می گویم خواب ، نه دراز کشیدن در رختخواب ! دراز کشیدن در رختخوابت خواب نیست !

زمان درست بیدار شدن سالم شما باید قاون شما شود . معمولاً در هنگام طلوع خورشید است اما ممکن است که برای شما اینچنین نباشد . نیازی به ترسیدن یا نگران شدن یا احساس گناه یا ترس از رفتن به جهنم نیست . بسیاری از مردم که صبح زود بیدار می شوند به جهنم می روند و بسیاری که دیر بیدار می شوند در

بهشت زندگی می کنند . هیچکدام از اینها ربطی به معنوی بودن یا نبودن ندارند . اما خواب درست مطمئناً با آن ارتباط دارد .

بنابراین هرکس باید کشف کند که چه نظمی برای او بهتر است . برای سه ماه هرکس باید با کارش ، خوابش و رژیم غذایی اش تجربه کند و باید دریابد کدام قوانین برای او سالم تر ، آرامش بخش تر و سرور انگیز تر است .

و هرکس باید قانون خودش را بسازد . هیچ دو نفری شبیه هم نیستند ، بنابراین هیچ قانون عمومی مناسب برای همه وجود ندارد . هروقت هرکس سعی کند قانون عمومی اعمال کند ، تأثیر بدی می گذارد . هرکس یک فرد است . هرکس بی همتا و غیر قابل مقایسه است . فقط خودش شبیه خودش است ، هیچکس در هیچ جای زمین شبیه او نیست . بنابراین برای او هیچ قانونی نمی تواند قانون او باشد تا زمانی که او قوانین زندگی خودش را پیدا کند .

کتابها ، متون مقدس و گورو ها خطرناکند زیرا آنها فرمولهای آماده و از پیش ساخته دارند . به تو می گویند که باید در ساعت معینی از خواب بیدار شوی ، این را باید بخوری ، آن را نباید بخوری ، باید اینگونه بخوابی ، باید کارها را به این روش انجام دهی ... این فرمولهای از پیش آماده خطرناکند . برای فهمیدن خوبند ، اما هرکس باید نظم خودش را در زندگی اش بسازد . هرکس باید روش مدیتیشن خودش را پیدا کند . هرکس باید با پاهای خودش راه برود و برای سفر معنوی اش راه ایجاد کند . هیچ بزرگراه از پیش آماده ای برای رفتن و قدم زدن تو وجود ندارد . چنین بزرگراهی هیچ جا نیست . راه سفر معنوی شبیه پیاده رو کوچک است – اما حتی پیاده رو نیز وجود ندارد ! تو آن را خلق می کنی تا در آن راه بروی و تا زمانی که در آن راه می روی ادامه دارد . و بیشتر راه بروی ، درکت از سفر توسعه می یابد .

بنابراین این سه نکته باید در ذهن نگه داشته شوند : رژیم غذایی درست ، کار درست ، خواب درست . اگر زندگی بر این سه نکته درست پیش برود آنگاه امکان بیشتری برای باز شدن آنچه که من مرکز ناف می نامم به وجود می آید ،

که آن دری است به زندگی معنوی . اگر آن باز شود ، اگر ما به آن در نزدیک شویم، آنگاه چیز بی همتایی رخ می دهد – چیزی که ما در زندگی معمولی تجربه ای از آن نداریم .

عصر دیروز ، وقتی اینجا را ترک کردم ، دوستی آمد و گفت : " آنچه که می گویی درست است ، اما تا زمانی که خشنودیم ، متقاعد شدن بسیار دشوار است ." من چیزی به او نگفتم . شاید او فکر می کند که با حرفهایم درباره ی آن خشنود شده است – اما او کاملاً اشتباه می کند و وقتش را تلف می کند . من از طرف خودم هرچه تلاش نیاز است را انجام می دهم ، اما تلاش بزرگتری از جانب شما لازم است و اگر تلاش نکنید ، هرچیزی که بگویم بی معنی و بی هدف است .

مردم مدام به من می گویند که آرامش می خواهند ، سرور می خواهند ، روح می خواهند . بله ، شما همه چیز می خواهید ، اما فقط با خواستن چیزی در جهان به دست نمی آورید . آرزوی تنها کاملاً ناتوان است ، قدرتی در آن نیست .

آرزوی تنها کافی نیست – عزم و تلاش نیز لازم است . این که شما چیزی را آرزو می کنید خوب است ، اما برای آن آرزو چقدر تلاش می کنید ؟ برای رسیدن به آن آرزو چند قدم بر می دارید ؟ برای آن آرزو چه می کنید ؟

با توجه به معیار من ، تلاش تو برای برآورده کردن آرزویت ، تنها دلیل وجود آرزوی توست ؛ وگرنه دلیل دیگری برای وجود آرزویت وجود ندارد . وقتی کسی چیزی را آرزو می کند ، تلاشهایی برای برآورده کردن آن انجام می دهد . آن تلاش ثابت می کند که شخص در آرزوی چیزی است . تو می گویی آرزو داری ، اما هیچ قصد تلاش برای به دست آوردنش نداری . تو هیچ عزمی برای آن نداری .

برای بستن این صحبت یک نکته ی دیگر را تکرار می کنم . من درباره ی سه مرکز با شما سخن گفتم : مرکز عقل مغز است ، مرکز احساسات قلب است ... ناف مرکز چیست ؟ ناف مرکز قدرت اراده است . ناف هرچه بیشتر فعال باشد ،

قدرت اراده شدیدتر می شود ، و تو می توانی عزم ، قدرت و انرژی زندگی بیشتری برای انجام دادن کاری به دست آوری .

یا وارونه نگاه کن : هرچه بیشتر عزم کنی ، انرژی بیشتری برای انجام دادن جمع می کنی ، مرکز نافت بیشتر رشد می کند . هر دو ی اینها به هم مربوط اند. هرچه بیشتر فکر کنی ، عقلت بیشتر رشد می کند . هرچه بیشتر عشق بورزی ، قلبت بیشتر رشد می کند. هرچه بیشتر عزم کنی ، بیشتر مرکز انرژی درونی ات ، آن مرکز لوتوس ناف ، رشد می کند .

یک داستان کوتاه و بعد صحبتم را تمام می کنم .

درویش کوری در شهر گدایی می کرد . به مسجد رسید . او دستانش را جلوی در مسجد دراز کرد و تقاضا کرد : " به من چیزی برای خوردن می دهید ؟ گرسنه ام . "

کسانی که از آنجا می گذشتند به او گفتند : " احمق ! این خانه ای نیست که تو بتوانی از آن چیزی برای خوردن بگیری . این مسجد است ، معبد است . هیچکس اینجا زندگی نمی کند . تو داری از مسجد گدایی می کنی – تو چیزی از اینجا گیرت نمی آید ! به جای دیگری برو . "

درویش خندید . گفت : " اگر من از خانه ی خدا چیزی گیرم نیاید ، دیگر از چه خانه ای می توانم چیزی به دست آورم ؟ این آخرین خانه ای است که آمده ام و اشتباهاً این خانه ی آخر معبد است . چگونه می توانم از اینجا بروم ؟ اگر بروم ، به کجا بروم ؟ خانه ی دیگری بعد از این وجود ندارد . پس اینجا می مانم و فقط وقتی می روم که چیزی گیرم آمده باشد . "

مردم شروع کردند به خندیدن به او . گفتند : " احمق ! هیچکس اینجا زندگی نمی کند . چه کسی می خواهد به تو چیزی بدهد ؟ "

او پاسخ داد : " مسأله این نیست . اگر با دستان خالی از خانه ی خدا بروم ، آنگاه کجا دستانم پر خواهد شد ؟ آنگاه دستانم هیچ جا پر نخواهد شد . حال که بر این در لغزیده ام ، فقط وقتی اینجا را ترک می کنم که دستانم پر شده باشند . "

درویش آنجا ماند . و تا یک سال دستانش به همان شکل دراز مانده بودند و وجودش همچنان مشتاق بود . مردم شهر شروع کردند به گفتن این که او دیوانه است . به او گفتند : " تو خیلی ابلهی ! فکر می کنی کجا با دستان دراز شده نشسته ای ؟ اینجا چیزی برای به دست آوردن وجود ندارد . "

اما درویش نوعی انسان بی همتایی بود . او در حالت نشسته ماند و ماند و ماند . بعد از گذشت یک سال ، مردم شهر دیدند که مثل این که درویش چیزی به دست آورده است . هاله ی صورتش تغییر کرده بود . نوعی نسیم آرامشی در پیرامون او می وزید ، رایحه ای .... مرد شروع به رقصیدن کرد . قبلاً در چشمانش اشک بود ، اینک لبخندی چهره اش را پوشانده بود . او تقریباً مرده بود اما در این یک سال زندگی اش دوباره شکوفا شد و او شروع به رقصیدن کرد .

مردم پرسیدند : " چیزی به دست آورده ای ؟ "

او گفت : " به دست نیاوردن غیر ممکن بوده است زیرا من تصمیم گرفته بودم یا چیزی به دست آورم یا نمانم . من بیشتر از آنچه آرزو داشتم به دست آوردم . من فقط غذا برای بدنم می خواستم و غذا برای روحم نیز به دست آوردم . می خواستم فقط گرسنگی بدنم را برطرف کنم اما حالا گرسنگی روحم نیز برطرف شده است . "

آنها شروع به پرسیدن کردند : " چگونه به این رسیدی ؟ چگونه این را به دست آوردی ؟ "

او گفت : " من کاری نکردم ، اما تمام قدرت اراده ام را بر پشت تشنگی ام گذاشتم . به خودم گفتم که اگر تشنگی وجود دارد همراه با آن باید عزم کامل نیز باشد . عزم کاملم پشت تشنگی ام بود و اینک تشنگی ام فرو نشسته است . به مکانی رسیدم که آب مهیا بود ، و بعد از نوشیدن تشنگی ام رفع شد . "

معنی عزم ، شهامت داشتن است ، قدرت درونی و قدرت اراده برای انجام دادن کاری در مورد آنچه که می خواهی . عمل کردن بر طبق هر آنچه که فکر می کنی درست است ، و دنبال کردن راهی که به نظرت درست می رسد . پس

چیزی نمی تواند از طریق کلمات من یا کسی دیگر اتفاق بیفتد . اگر چیزی می توانست از طریق کلمات من اتفاق افتد ، آنگاه کارها خیلی آسان می شد . آدمهای زیادی در دنیا هستند که حرفهای خیلی خوبی می زنند . اگر چیزها فقط از طریق کلمات آنها می توانست اتفاق بیفتد ، تا حالا همه چیز برای کل دنیا رخ داده بود . اما نه ماهاویرا ، نه بودا ، نه عیسی ، نه کریشنا ، نه محمد ، هیچکدام نمی توانند کاری انجام دهند . تا زمانی که خودت آماده ی انجام آن نباشی هیچکس نمی تواند کاری انجام دهد .

رود های گنگ در جریان اند ، اقیانوس ها پر اند ، اما تو ظرفی در دستانت نداری – و فریاد می زنی که آب می خواهی .

گنگ ها می گویند : " آب هست ، اما ظرفت کجاست ؟ "

تو می گویی : " در مورد ظرف حرف نزنید . شما گنگ اید ، آب زیادی در شما هست ، قدری به من بدهید . "

درهای گنگ بسته نیستند ، درهای گنگ باز اند – اما تو به ظرف نیاز داری .

جایی که ظرف عزم وجود ندارد ، هیچ خشنودی و رضایتی در سفر معنوی حاصل نمی شود .

شما در سکوت بسیار به صحبت هایم گوش فرا دادید ... تا اینجا سه نشست با هم داشتیم و از فردا در مورد دو نکته ی دیگر حرف خواهیم زد . حال بعد از این نشست ، به مدت ده دقیقه برای مدیتیشن شب می نشینیم . ما باید دو یا سه چیز را درباره ی مدیتیشن شب بفهمیم . بعد برای آن خواهیم نشست ...

دراز کشیدن امکان پذیر است ؟

برای مراقبه گران فضای کافی برای دراز کشیدن وجود دارد ؟

اول درک ، بعد مدیتیشن شب را انجام خواهیم داد . مدیتیشن صبح باید در حالت نشسته انجام شود . زندگی برمی خیزد ، صبح بیدار می شود ، پس برای مراقبه گران نشستن کمک خواهد کرد . قبل از این که به خواب بروی ، مدیتیشن شب باید در حالت دراز کشیده در رختخواب انجام شود . بعد از مدیتیشن در سکوت

به خواب برو . این آخرین کار در روز است . مدیتیشن صبح اولین کاری است که بعد از بیدار شدن انجام می دهی ؛ مدیتیشن شب آخرین کاری است که قبل از به خواب رفتن اتفاق می افتد .

اگر فرد درست قبل از خواب وارد حالت مدیتیشن شود ، کل خواب فرد دگرگون می شود . کل خواب می تواند مدیتیشن شود ، زیرا خواب قوانین مشخصی دارد . اولین قانون این است که آخرین فکر در شب تبدیل به فکر اصلی تو در خواب می شود ، و آن اولین فکر تو در هنگام بیدار شدن در صبح خواهد بود . اگر با خشم به خواب بروی ، در طی شب ذهنت و رویاهایت از خشم پر خواهند شد . و وقتی صبح هنگام از خواب بیدار می شوی ، در می یابی که اولین احساست و اولین فکرت خشم است . هرچه را که با خود به خواب بریم کل شب را با ما می ماند .

به همین دلیل است که می گویم اگر نیاز داری چیزی را با خود در خواب حمل کنی ، پس بهتر است مدیتیشن را با خود حمل کنی تا کل خواب دور مدیتیشن و آرامش بچرخد . آهسته آهسته در طی چند روز ، درمی یابی که رویاها ناپدید می شوند ، خوابت تبدیل به رودی عمیق می شود . و وقتی صبح هنگام از خواب عمیق بیدار می شوی – عمیق از این مدیتیشن شب اولین فکر تو آرامش ، سرور، عشق خواهد بود .

پس سفر صبح باید با مدیتیشن صبح آغاز شود ، و سفر شب باید با مدیتیشن شب آغاز شود . مدیتیشن شب در حالت دراز کشیده انجام شود – زمانی که در رختخواب دراز می کشی . ما در اینجا دراز کشیدن را تمرین خواهیم کرد .

بعد از دراز کشیدن ، باید سه کار را انجام دهی .

اولین نکته این است که بدن باید کاملاً آسوده باشد ، گویی که در آن زندگی ای وجود ندارد . بسیار شل ، بسیار آسوده ، در بدن زندگی نیست ... و برای سه دقیقه ذهن فرد باید احساس کند که بدن آسوده می شود ، آسودگی بیشتر ، آسودگی بیشتر ... هرچه را که ذهن احساس کند ، بدن آن را دنبال می کند .

بدن فقط یک خدمتکار است . یک پیرو . هر آنچه را که ما احساس می کنیم بدن با عمل نشان می دهد . اگر احساس خشم می کنی ، بدن سنگی برای پرتاب بر می دارد ؛ اگر احساس عشق می کنی ، بدن کسی را در آغوش می گیرد . هر آنچه که می خواهی باشی ، هر کاری که می خواهی بکنی ، وقتی فکرش وارد ذهن می شود ، بدن آن را به عمل تبدیل می کند .

ما هر روز این معجزه ی تبدیل کردن بدن را می بینیم که وقتی فکر می آید آن را به عمل تبدیل می کند . ما هیچ وقت فکر نمی کنیم که آسوده شویم ، وگرنه بدن آن کار را نیز انجام می دهد . بدن می تواند چنان آسوده شود که فرد اصلاً نداند که آیا وجود دارد یا نه – اما این فقط بعد از مدتی تمرین این مدیتیشن اتفاق می افتد . برای سه دقیقه شما باید احساس آسودگی کنید .

همین حالا ، من تلقیناتی به شما می دهم تا که به تجربه ی احساس برسید . وقتی به شما تلقین می کنم که بدن آسوده شده ، بعد احساس می کنید که بدن بیشتر آسوده می شود ، آسودگی بیشتر ... بدن آسوده می شود !

همانطور که بدن آسوده می شود ، تنفس آرام می شود . آرامش به معنای توقف تنفس نیست ، اما آن آهسته می شود ، آرام و عمیق . بعد برای سه دقیقه باید احساس کنید که تنفستان آرام و آرام تر می شود ، تنفس آسوده می شود ... بعد به آهستگی ذهن آسوده و آرام می شود . وقتی بدن آسوده شد ، تنفس آرام شد ؛ وقتی تنفس آرام شد ، ذهن به طور خودکار ساکت می شود – همه ی این سه نکته به هم مربوط اند .

پس اول احساس می کنیم که بدن آسوده می شود – این باعث آرام شدن تنفس می شود . بعد احساس می کنیم که تنفس آسوده شده است – این باعث سکوت ذهن می شود .

و بعد تلقین سوم را به شما می دهم – که حالا ذهنتان ساکت و خالی شده است . با این روش بعد از دنبال کردن هر سه تلقین برای مدتی کوتاه ، می گویم که حالا

ذهن کاملاً ساکت شده است . بعد برای ده دقیقه در سکوت دراز می کشید، همانطور که امروز در مدیتیشن صبح نشسته بودید .

صدای فریاد پرنده را خواهید شنید ، صدای سگ را خواهید شنید – و خیلی صداهای دیگر – فقط در سکوت به گوش کردن ادامه دهید . آن مانند این است که یک اتاق خالی وجود دارد و صدا به داخل می آید ، منعکس می شود و می رود . شما نباید فکر کنید که چرا این صداها را می شنوید ، همچنین نباید به این فکر کنید که سگ چرا پارس می کند – زیرا شما با سگ کاری ندارید . دلیلی ندارد که درباره ی این که چرا سگ پارس می کند فکر کنید . چرا این سگ احمق حالا که دارید مدیتیشن می کنید مزاحم شما می شود !

نه ، تو هم کاری با آن نداری . سگ اصلاً نمی داند که تو داری مدیتیشن می کنی! او هیچ اطلاعی از آن ندارد ، او کاملاً بی گناه است – او فقط دارد کارش را انجام می دهد . کاری با تو ندارد . فقط پارس می کند ، پس باید به او اجازه دهی پارس کند . تا زمانی که آن را مزاحمت تلقی کنی مزاحمت نیست . زمانی که مقاومت می کنی تبدیل به مزاحمت می شود ، وقتی می خواهی سگ پارس کردن را متوقف کند – مشکل از آنجا آغاز می شود . سگ پارس می کند – باید پارس کند . ما مراقبه می کنیم ، باید مراقبه کنیم . هیچ تضادی میان این دو نیست. هیچ مخالفتی نیست . تو ساکتی ، صدای سگ می آید ، درنگ می کند ، و می رود ؛ آن مزاحمتی برای تو نیست .

یکبار در روستای کوچکی در مهمان خانه ای اقامت داشتم . یک رهبر سیاسی نیز با من بود . آن شب نمی دانم چه اتفاقی افتاده بود اما تمام سگهای روستا نزدیک مهمان خانه جمع شدند و شروع به پارس کردن کردند . رهبر بسیار آشفته شد . بلند شد به اتاق من آمد و پرسید : " به خواب رفته ای ؟ من در یک دشواری بزرگی قرار دارم . من دو بار آن سگها را رانده ام ، اما دوباره برگشته اند ! "

گفتم : " هر کس را اگر برانی دوباره باز می گردد . راندن هرکس اشتباه است زیرا هرکس را که برانی فکر می کند که او به گونه ای مورد نیاز است . فکر می کند که اهمیت و اعتباری دارد – به همین دلیل است که رانده شده . و آن سگها فقط سگهایی بیچاره اند ! بایستی فکر کرده باشند که به گونه ای مورد نیازند ، که برای تو مهم اند ، بنابراین بازگشته اند ."

و نکته ی دیگر این که سگها نمی دانند که رهبر سیاسی اینجا اقامت دارد ، که برای تو پارس کنند . آنها انسان نیستند – اگر انسانها بدانند که در اینجا رهبر سیاسی هست به دور او جمع می شوند . تا الان سگها آنقدر باهوش نشده اند که وقتی رهبر سیاسی می آید دورش جمع شوند . سگها هر روز اینجا می آیند . این عقیده ی به درد نخور را در ذهنت نداشته باش که سگها به خاطر اهمیت تو به اینجا می آیند . آنها قطعاً چیزی درباره اش نمی دانند . و تا جایی که به خواب تو مربوط می شود ، سگها تو را بیدار نگه نمی دارند ، تو خودت را بیدار نگه می داری . تو غیر ضرورتاً به این فکر می کنی که سگها نباید پارس کنند . چه حقی داری ؟ سگها حق دارند پارس کنند و تو حق داری بخوابی . هیچ تناقضی میان این دو وجود ندارد ، این چیزها هم زمان می توانند روی دهند . هیچ تضاد و برخوردی میان این دو وجود ندارد . بگذار سگها به پارس کردن ادامه دهند و تو به خوابیدن . نه سگها می توانند بگویند که تو نباید بخوابی زیرا که خواب تو مزاحم پارس کردن آنهاست ، نه تو می توانی بگویی که آنها مزاحم تو هستند . "

و به او گفتم : " فقط بپذیر که سگها پارس می کنند و در سکوت گوش کن . مقاومت را رها کن . پارس کردنشان را بپذیر . و لحظه ای که پذیرفتی ، پارس کردن سگها نیز به ریتمی موسیقایی دگرگون می شود . "

نمی دانم کی رفت بخوابد اما وقتی صبح بیدار شد ، به من گفت : " من هیچ تصوری نسبت به آنچه که روی داده ندارم اما بسیار شگفت زده ام . وقتی چاره ی دیگری نبود مجبور شدم بپذیرم . در ابتدا عقیده ی تو برایم هیچ مفهومی نداشت ... "

عقاید من برای همه بلافاصله مفهومی ندارند ! برای او نیز مفهومی نداشت ..." اما وقتی احساس بیچارگی بسیار کردم ، فهمیدم که راه دیگری نیست : یا باید خوابم را خراب کنم یا حرف تو را بپذیرم . فقط دو راه بود . بعد فکر کردم همانگونه که توجه زیادی به سگها داشتم ، حالا باید به پیشنهاد تو توجه کنم و ببینم چه روی می دهد . پس در سکوت دراز کشیدم و گوش دادم و پارس کردن را پذیرفتم . بعد از آن نمی دانم کی خوابم برد ، و نمی دانم سگها تا کی پارس کردند یا کی ساکت شدند . من واقعاً راحت خوابیدم . "

پس مقاومت کن . در سکوت به آنچه که شنیده می شود گوش کن . این گوش دادن در سکوت واقعاً پدیده ی معجزه آسایی است . این بی مقاومتی ، این بی مخالفتی به زندگی ، سرنخی است برای رفتن به مدیتیشن .

پس ابتدا ما آسوده می شویم ، و در سکوت در حالت بی مقاومتی گوش می دهیم . چراغها خاموش می شوند تا حضور دیگران را احساس نکنید . فراموش کردن سگها آسان است ، فراموش کردن آدمهای اطرافت بسیار دشوارتر است .

پایان فصل 3

فصل 4

راههای رویارویی با ذهن

4 فوریه 1968 صبح در کمپ مدیتیشن آجول

عزیزان من ،

ذهن انسان ، مغز او ، به زخمی بیمار تبدیل شده است . آن دیگر مرکز سالمی نیست . آن به زخمی بیمار تبدیل شده است . به همین دلیل تمام توجه ما بر آن متمرکز شده است . شاید در مورد این واقعیت فکر نکرده باشی که وقتی عضوی از بدن بیمار می شود ، تمام توجه فرد به طرف آن می رود .

فرد فقط زمانی از پا آگاه می شود که دردی در پا باشد ، اگر دردی نباشد اصلاً از پا آگاه نمی شود . اگر زخم در دست باشد آنگاه فرد از دست آگاه می شود . اگر زخمی نباشد فرد اصلاً چیزی درباره ی دست نمی داند . مغز ما یقیناً بیمار شده است زیرا ما بیست و چهار ساعت شبانه روز را فقط از آن آگاهیم و نه چیز دیگر .

بدن هرچه سالمتر باشد کمتر حس می شود . فرد فقط از عضوی که ناسالم است آگاه می شود . تنها عضوی از بدن که اینک حس می کنیم مغز است . هوشیاری ما فقط در اطراف آن حرکت می کند – فقط آن را می شناسد ، فقط آن را تشخیص می دهد . یک زخم بیمار آنجا ظاهر می شود . بدون رها شدن از این زخم ، بدون رها شدن از این تنش و ناآسودگی حالت ذهن ، هیچکس نمی تواند به مرکز زندگی اش حرکت کند . پس امروز درباره ی این وضعیت مغز و چگونگی تغییر آن حرف می زنیم .

اولین چیزی که باید به روشنی درک کنیم وضعیت مغز است . اگر برای ده دقیقه بنشینید و اگر خالصانه هر فکری که از ذهنتان می گذرد را بر روی کاغذ بنویسید ، تمایلی به نشان دادن آن کاغذ حتی به قدیمی ترین دوستتان نیز نخواهید

داشت – زیرا افکاری را خواهید یافت که نه خودتان و نه کسی دیگر نمی تواند از شما انتظار داشته باشد . شما چنان افکار بی ربط و بیهوده و متناقضی را خواهید یافت که فکر خواهید کرد دیوانه شده اید .

اگر خالصانه هر آنچه را که در مدت ده دقیقه به ذهنتان می آید را در کاغذ بنویسید از اتفاقاتی که در آنجا می افتد شگفت زده خواهید شد . متعجب خواهید شد که آیا سالم اید یا دیوانه . ما حتی برای ده دقیقه هم به ذهنمان نگاه نمی کنیم تا ببینیم آنجا چه می گذرد – و شاید به این دلیل به آن نگاه نمی کنیم که در اصل می دانیم که آنجا چه می گذرد .

شاید می ترسیم . به همین دلیل مردم از تنها بودن می ترسند و بیست و چهار ساعت به دنبال با دیگران بودن اند . می خواهند با دوستانشان دیدار کنند یا به باشگاه بروند یا جای دیگر . و اگر کسی را پیدا نکنند روزنامه می خوانند یا به رادیو گوش می دهند . هیچکس نمی خواهد تنها باشد زیرا لحظه ای که تنها می شوی شروع به یافتن وضعیت واقعی ات می کنی .

وقتی دیگری حضور دارد ، ما درگیر ارتباط با او می شویم و از خودمان آگاه نیستیم . جستجو برای دیگری چیزی نیست جز جستجو برای یافتن یک فرصت برای فرار از خویش . دلیل اصلی علاقمندی ما به دیگران این است که از خودمان می ترسیم ، و خوب می دانیم که اگر کاملاً خودمان را بشناسیم ، خودمان را کاملاً دیوانه خواهیم یافت . برای فرار از این وضعیت ، انسان به دنبال با دیگران بودن و همدم داشتن و جستجو برای یافتن دوست ، جامعه و جمعیت است .

انسان از تنهایی می ترسد . او به این دلیل از تنهایی می ترسد که در تنهایی انعکاس وضعیت واقعی خودش را در می یابد ، او با انعکاس چهره ی خودش روبرو می شود . و آن بسیار ترسناک است . بنابراین از صبح که بیدار می شود تا شب که می خوابد ، تمام انواع روشها را برای فرار از خودش به کار می گیرد تا با خودش روبرو نشود . او می ترسد که شاید خودش را ببیند .

انسان هزاران راه برای فرار از خودش ابداع کرده است . و ما هرچه بیشتر ابداعات جدید برای فرار از خودمان ساخته ایم ، وضعیت ذهن انسان بدتر شده است . اگر به پنجاه سال آخر نگاه کنیم ، در خواهیم یافت که بیشتر از کل تاریخ قبل از آن ، انسان تفریحات بیشتری برای فرار از خودش ایجاد کرده است . سالن های سینما ، رادیو ، تلویزیون ، همه برای فرار از خود هستند . انسان بسیار ناآسوده شده است . ما به دنبال سرگرمی هستیم ، ما کلی تدارکات می کنیم تا برای مدتی خودمان را فراموش کنیم . زیرا موقعیت درونی مان بدتر شده است. در همه جای جهان ، در امتداد توسعه ی تمدن ، مصرف مواد مخدر افزایش یافته است . به تازگی مخدرهای جدیدی کشف شده که در اروپا و آمریکا بسیار محبوب شده است . مخدرهایی همچون ال اس دی ، مسکالین ، ماری جوانا ... در تمام شهرهای فرهنگی اروپا و آمریکا ، در میان تمام مردم تحصیل کرده ، تلاش برای کشف مخدرهای جدید در اوج است . برای مخدری مطمئن جستجو می کنند تا فراموشی شان ادامه داشته باشد – وگرنه انسان در دشواری بزرگی قرار خواهد گرفت .

در پشت همه ی اینها چه دلیلی وجود دارد ؟

چرا ما می خواهیم خودمان را فراموش کنیم ؟

چرا ما اینچنین مشتاق فراموشی خود هستیم ؟

و فکر نکن که فقط کسانی که به دیدن فیلم می روند می خواهند خودشان را فراموش کنند . کسانی که به معبد می روند نیز به همان دلیل می روند ، تفاوتی وجود ندارد . معبد روشی قدیمی برای فراموشی خود است ؛ فیلم روشی نو است. اگر انسان بنشیند و آواز راما راما بخواند ، فکر نکن که دارد کار دیگری جز فراموش کردن خودش انجام می دهد – مانند کسی که با شنیدن آواز فیلم سعی می کند خودش را فراموش کند . تفاوتی میان این دو افراد وجود ندارد .

تلاش برای درگیر شدن در هر چیزی از بیرون خود – چه آن راما باشد ، چه فیلم ، چه موسیقی – تلاش برای درگیر شدن در هر چیزی در اصل چیزی نیست

جز تلاش برای فرار از خود . ما همه مشغول تلاش برای فرار از خود به راههای گوناگون هستیم . این نشان می دهد که وضع درون ما بدتر شده و ما حتی شهامت نگاه کردن به آن را نیز از دست داده ایم . ما از نگاه کردن به آن سو بسیار می ترسیم . ما مانند شترمرغ ها رفتار می کنیم . شترمرغ با دیدن دشمن صورتش را در خاک پنهان می کند زیرا نگاه کردن به دشمن خطرناک است . چون دشمن آشکار نیست ، منطق شترمرغ می گوید که : " چیزی که آشکار نیست وجود ندارد . من در امان ام . "

اما این منطق اشتباه است . شترمرغ ها می توانند بخشیده شوند ، اما انسان نه . با آشکار نبودن چیزی ، وجودش متوقف نمی شود . اگر چیزی آشکار است ، در موردش کاری می توان کرد ، اما اگر آن آشکار نیست امکان هیچ کاری وجود ندارد .

ما می خواهیم وضعیتی که در درون هست را فراموش کنیم . متقاعد کردن ذهنمان که چیزی که آشکار نیست وجود ندارد ، ممکن است . اما این به معنای آن نیست که آن کنار رفته باشد . آشکار نبودن و وجود نداشتن هیچ ربطی به هم ندارند . اگر چیزی آشکار بود شاید می توانستیم تغییرش دهیم ، اما تا آشکار نیست ، تغییر ممکن نیست . آن در درون مانند یک زخم رشد می کند ، مانند زخم معده که پنهانش می کنیم و نمی خواهیم به آن نگاه کنیم .

مغز زخمی شده است . روزی اگر ماشینی اختراع شود که با آن بتوانیم آنچه را که در درون رخ می دهد را ببینیم ، فوراً همه خودکشی خواهند کرد !

هیچکس به دیگری اجازه نمی دهد که درونش را ببیند . آن روزی ممکن خواهد شد . همین حالا می توانیم سپاسگذار باشیم از این که در سرمان پنجره ای وجود ندارد تا از طریق آن بتوانیم مغز همدیگر را ببینیم و ببینیم در آنجا چه می گذرد . چیزی که مردم در درون پنهان می کنند با چیزی که در بیرون می گویند بسیار متفاوت است . آنچه که در بیرون در چهره هایشان می بینی کاملاً متفاوت از آن چیزی است که در درونشان می گذرد . ممکن است که در بیرون از عشق حرف

بزنند ، اما در درون پر از نفرت باشند . شاید به کسی بگویند : " صبح به خیر ! از دیدنتان خوشحال شدم . از این که در این صبح زیبا شما را دیدم خوشحالم . " اما در درون می گویند : " چرا من باید اول صبحی صورت این احمق را ببینم ؟" اگر برای دیدن درون سر مردم پنجره ای وجود داشت ، ما در دشواری عظیمی قرار می گرفتیم ، زندگی کردن سخت می شد . ما شاید با کسی با حالتی دوستانه صحبت کنیم ، اما در درون این گونه فکر کنیم : " این مرد کی می میرد . "

یک چیزی در رو است و چیزی دیگر در زیر و ما شجاعت نگاه کردن به درون را نداریم .

مادر و دختری با هم زندگی می کردند و هر دو در خواب راه می رفتند . یک شب در حدود ساعت سه مادر بلند شد و به باغچه ی پشت خانه رفت . مدتی بعد دخترش نیز بلند شد و به باغچه رفت . مادر تا دخترش را دید گفت : " جنده ! تو جوانی ام را از من گرفتی . از زمانی که به دنیا آمده ای ، من شروع به پیر شدن کرده ام . تو دشمن منی . اگر به دنیا نمی آمدی من هنوز جوان بودم ! "

و وقتی دختر مادرش را دید ، فریاد زد : " زن رزل ! به خاطر تو زندگی من سخت و همچون اسارت شده است . تو همیشه سنگ راه زندگی من بوده ای . تو زنجیر سنگینی در زندگی منی ! "

در آن لحظه خروس بانگ زد و آن دو بیدار شدند . پیرزن با دیدن دختر گفت : " عزیزم ! چرا صبح به این زودی بیدار شده ای ؟ ممکن است سرما بخوری . بیا ، بیا تو ! "

بلافاصله دختر پای مادر پیرش را لمس کرد . او هر روز صبح عادت داشت پای مادر پیرش را لمس کند . او گفت : " مادر ! تو صبح زود بیدار شده ای . وضعیت سلامتی ات خوب نیست . نباید زود بیدار شوی . بیا و استراحت کن ! "

شما می توانید تفاوت میان آنچه که در خواب و بیداری گفتند را ببینید .

آنچه که انسان در خواب می گوید معتبرتر است از آنچه که در بیداری می گوید ، زیرا آن بیشتر از درون است . آنچه که از خود در خواب می بینی واقعی تر

است از آنچه که در بازار و جمعیت می بینی . چهره ای که در جمعیت است، ساختگی و مصنوعی است . در اعماق درونت کاملاً شخص متفاوتی هستی . ممکن است با چسباندن افکار خوب در سطح ، موفق شوی چیزها را پنهان کنی . اما در درون آتش افکار می سوزد . در سطح ممکن است به نظر برسد که کاملاً ساکت و سالمی ، اما در درون همه چیز ناسالم و آشفته است . در سطح به نظر می رسد که لبخند می زنی اما شاید این لبخند فقط پوششی است بر توده ای از اشک. در واقع احتمال دارد که لبخندت را تمرین کرده ای تا اشکهای درونت را پنهان کنی . معمولاً این کاری است که مردم می کنند .

یکبار کسی از نیچه پرسید : " شما همیشه می خندید ! شما بسیار شادید ! واقعاً احساستان اینگونه است ؟ "

نیچه گفت : " حالا که پرسیدی ، واقعیت را به تو می گویم . من می خندم تا در عوض شروع به گریستن نکنم . قبل از اینکه گریستنم شروع شود ، با خنده آن را سرکوب می کنم . من آن را در درونم متوقف می کنم . خنده ی من باید دیگران را متقاعد کند که من خوشحالم . و من فقط به این خاطر می خندم که چون چنان غمگینم که با خندیدن احساس تسکین می کنم . بعضی اوقات می توانم خودم را دلداری بدهم . "

هیچکس ندیده بودا بخندد ، هیچکس ندیده ماهاویرا بخندد ، هیچکس ندیده عیسی بخندد . باید دلیلی وجود داشته باشد . شاید در درون اشکی وجود ندارد تا برای پنهان کردنش به خنده نیاز باشد . شاید در درون هیچ غمی نمانده تا با لبخند پنهان شود . هر آنچه که در درون مختل بوده ناپدید شده ، پس اینک دیگر نیازی به چسباندن گلهای لبخند در بیرون نیست .

کسی که بدنش متعفن است نیاز به پاشیدن عطر دارد . کسی که بدنش زشت است، نیاز به تلاش برای زیبا شدن دارد . کسی که در درون غمگین است باید خندیدن را بیاموزد ، و کسی که در درون پر از اشک است باید در بیرون

لبخندش را حفظ کند . کسی که در درون پر از خار است باید در بیرون بر خودش گل بچسباند .

انسان کاملاً آن چیزی نیست که نشان می دهد ، او کاملاً برعکس است . او در درون یک طور است و در بیرون طوری دیگر . مشکلی نیست که دیگران با آنچه که ما در بیرون چسبانده ایم فریب بخورند ، اما مسأله این است که ما خودمان توسط آن فریب می خوریم . اگر فقط دیگران با ظاهر بیرونی فریب بخورند مشکلی نیست – آن خیلی عجیب نیست زیرا مردم همیشه فقط بیرون را می بینند . و ما به این دلیل فریب می خوریم که فکر می کنیم ما واقعاً آن تصویری هستیم که دیگران می بینند . ما از طریق چشم دیگران به خودمان نگاه می کنیم ، ما هیچگاه مستقیماً به آنچه که هستیم نگاه نمی کنیم ، آنچه که در اصل هستیم .

تصویری که در چشمان دیگران شکل می گیرد ما را فریب می دهد و ما از نگاه کردن به درون می ترسیم . ما تصویری را می خواهیم ببینیم که مردم از ما دارند، نه خودمان . مردم چه می گویند ؟ ما بسیار علاقمندیم که بدانیم مردم درباره ی ما چه می گویند . هیچ چیز دیگری پشت این کنجکاوی برای دانستن وجود ندارد . ما فکر می کنیم می توانیم خودمان را از طریق تصویری که در چشمان دیگران شکل یافته تشخیص دهیم . این بسیار شگفت انگیز است !

حتی برای شناخت خودمان باید به چشمان کسی دیگر نگاه کنیم .

انسان می ترسد که مردم شاید چیز بدی درباره ی او بگویند . اگر مردم چیز خوبی درباره ی او بگویند احساس خوشحالی می کند ، زیرا شناخت او از خودش بستگی به نظر دیگران دارد . او شناخت بی واسطه ای از خودش ندارد ؛ او هیچ تجربه ی مستقیمی از شناخت خودش ندارد .

این تجربه می تواند اتفاق افتد ، اما نمی افتد زیرا ما سعی می کنیم از آن فرار کنیم .

اولین نکته در رویارویی با ذهن اهمیت ندادن به حرف دیگران یا چگونه نمایان شدن فرد در برابر دیگران است . به جای این فرد باید با آنچه که اساساً هست رویارویی مستقیم داشته باشد . در تنهایی ، فرد باید کاملاً ذهنش را باز کند و ببیند در آنجا چه چیزی هست . این رفتاری شجاعانه است . تصمیم برای ورود به جهنمی که در درون فرد پنهان است ، رفتاری بسیار شجاعانه است . دیدن خود در برهنگی شهامتی عظیم می خواهد . شهامت عظیمی لازم است .

روزگاری امپراطوری بود . هر روز عادت داشت در اتاقی که وسط کاخ ساخته بود پنهان شود . خانواده اش ، افراد درون کاخ ، دوستانش ، وزیرانش همگی از این کار در تعجب بودند . او کلید آن اتاق را نزد خود نگه می داشت و وقتی به درون اتاق می رفت ، در را از داخل قفل می کرد . اتاق فقط یک در داشت و هیچ پنجره ای هم نداشت . در طی بیست و چهار ساعت شبانه روز حداقل یک ساعت را در آن اتاق می ماند .

حتی همسرانش نیز چیزی درباره ی اتاق نمی دانستند زیرا درباره اش به هیچکس چیزی نگفته بود . اگر کسی می پرسید ، لبخند می زد و ساکت می ماند، و کلید را به هیچکس نمی داد . همه در این باب در تعجب بودند ، و روز به روز کنجکاوی شان بیشتر می شد – او آنجا چه می کند ؟ هیچکس نمی دانست !

او عادت داشت یک ساعت در آن اتاق در بسته بماند ، بعد ساکت بیرون می آمد و کلید را در جیبش می گذاشت – و روز بعد دوباره همین کار را تکرار می کرد. در نهایت کنجکاوی آنها به اوج رسید . آنها با هم توطئه چیدند که دریابند او در آنجا چه می کند . وزیرانش ، همسرانش ، پسرانش ، دخترانش بخشی از این توطئه بودند .

یک شب سوراخی در دیوار ایجاد کردند تا بتوانند دفعه ی بعد که او به اتاق رفت ببینند چه می کند . روز بعد ، وقتی امپراطور به داخل رفت ، همه یکی یکی از سوراخ دید می زدند که او چه می کند . اما ناگهان کسی که داشت نگاه می کرد چشم برگرفت و گفت : " او چه می کند ؟ او چه می کند ؟ "

اما هیچکس نتوانست بگوید که او دارد چکار می کند !
امپراطور به داخل رفت و تمام لباسهایش را درآورد . و دستانش را به آسمان باز کرد و گفت : " خدایا ! کسی که این لباسها را پوشیده بود من نبودم . آن واقعیت من نبود – این واقعیت من است ! "
و شروع به پریدن و فریاد زدن و فحش دادن کرد . رفتارش مانند دیوانگان بود . کسی که از سوراخ نگاه می کرد فوراً در شوک کنار رفت و گفت : " امپراطور ما چه می کند ؟ ما فکر می کردیم او حتماً یوگا انجام می دهد یا نیایش می کند . اما این ! او چه می کند ؟ "
و امپراطور به خدا گفت : " سکوت و آرامش کسی که در این لباسها در مقابل توست دروغین است . او انسان ساختگی بود . من آن را با تلاشهایم ساختم . در واقعیت شبیه اینم . این واقعیت من است ، این برهنگی من است و این دیوانگی من است ! اگر واقعیت مرا بپذیری خوب است – زیرا من می توانم مردم را فریب دهم اما چگونه تو را فریب دهم ؟ من با لباس پوشیدن به مردم نشان می دهم که برهنه نیستم ، اما تو خوب می دانی که برهنه ام . چگونه می توانم تو را فریب دهم ؟ من می توانم به مردم نشان دهم که خیلی ساکت و مسرورم ، اما تو مرا در عمق می شناسی . چگونه می توانم فریبت دهم ؟ در مقابل تو من فقط یک انسان دیوانه ام ! "
در مقابل خدا ما همگی مانند دیوانگانیم . در واقع خدا را کنار بگذار – اگر به درون خودمان نگاه کنیم ، آنگاه حتی به چشمان خودمان نیز مانند دیوانه هاییم . ذهنمان کاملاً گیج شده است ، اما ما هیچگاه توجهی به این مشکل نکرده ایم ، بنابراین هیچ روشی را برای سر و کار داشتن با آن توسعه نداده ایم .
نکته ی نخست رویارویی مستقیم با ذهن است ، اما باید دو یا سه نکته را برای روی دادن این رویارویی درک کنیم . بعد از آن قادر خواهیم بود فکر کنیم که ذهن چگونه می تواند تغییر کند .

اولین نکته برای رویارویی با ذهن این است که باید تمام ترس ها را درباره ی شناخت خودمان رها کنیم . شناخت خود چه ترسی دارد ؟ ترس این است که شاید ما آدم بدی باشیم . ترس این است که شاید بعد از این که تصویری از وجود ساخته ایم که آدم خوبی هستیم ، کشف کنیم که آدم بدی هستیم . ما خوب بودن را وانمود می کنیم – ما مقدس ایم ، معصومیم ، قابل اعتمادیم ، صادق ایم . ترس ما از این است که شاید بفهمیم که در درون غیر قابل اعتماد و دروغین هستیم . ما می ترسیم دریابیم که غیر مذهبی ، ساختگی ، حیله گر ، ریاکار و نامقدس هستیم. ترس از آن تصویری است که از خودمان داریم – آنچه ما خودمان فکر می کنیم – شاید دروغین باشد .

کسی که اینگونه می ترسد هرگز نمی تواند با ذهن رویارو شود . رفتن به جنگل بسیار آسان است ، رفتن به تاریکی بسیار آسان است ، در مقابل جانوران وحشی بی ترس نشستن آسان است ، اما بی ترس ایستادن در برابر انسان وحشی ای که در درون تو پنهان است بسیار دشوار است . سالها ایستادن در آفتاب اصلاً دشوار نیست ، هر ابلهی می تواند انجامش دهد . ایستادن روی سرت دشوار نیست ، هر احمقی می تواند این سیرک بازیها را یاد بگیرد . و خوابیدن به روی خارها خیلی سخت نیست – پوست خیلی زود خودش را با خار وفق می دهد . اگر فقط یک چیز دشوار وجود داشته باشد ، آن شهامت شناخت بلادرنگ آن چیزی است که فرد در درون هست . چه بد ، چه دیوانه ، هرچه که فرد هست .

بنابراین اولین نکته ، رها کردن ترس و آمادگی برای دیدن شجاعانه ی خود است. کسی که این شجاعت را ندارد در سختی است . ما به دست یافتن به روح علاقمندیم ، ما به شناخت هستی علاقمندیم ، اما این شهامت را نداریم که رویارویی مستقیم و ساده با خودمان داشته باشیم .

روح و هستی بسیار دورند – واقعیت اول ذهن ما است ، مغز ما . واقعیت اول مرکز فکری است که با آن ارتباطی نزدیک داریم . فرد اول باید آن را ببیند ، بشناسد، تشخیص دهد .

اولین نکته تلاش برای شناخت ذهن خود فرد در تنهایی و بدون ترس است . هر روز حداقل یک ساعت و نیم به ذهنتان این فرصت را بدهید که خودش را همانگونه که هست ابراز کند . مانند امپراطور در اتاق بمانید و به ذهنتان آزادی کامل بدهید . به آن بگویید : " به هر چه می خواهی فکر کن ، بگذار رخ دهد . " تمام آن خود سانسوری ها را رها کنید که مانع چیزها از سطح می شود – همه را رها کنید . به ذهنتان این آزادی را بدهید تا بگذارد هر چه می آید بیاید ؛ بگذارد هرچه آشکار می شود بشود . چیزی را متوقف یا سرکوب نکنید . شما آماده اید که بدانید در درون چیست .

و همچنین نباید قضاوت کنید که چه چیزی خوب یا بد است زیرا لحظه ای که قضاوت می کنید ، سرکوب آغاز می شود . هرچه را که بد می نامید ، ذهن شروع به سرکوب آن می کند . و هرچه را خوب می نامید ، همچون پوششی از آن استفاده می کند . پس شما نیازی به قضاوت چیزی به بد و خوب ندارید . هرچه هست در ذهن است ، هر چه هست آماده ی شناخت آنچه که هست باشید .

اگر به ذهنتان اجازه دهید برای فکر کردن و احساس کردن کاملاً آزاد باشد ، بسیار خواهید ترسید و تعجب خواهید کرد که آیا شما دیوانه اید – اما دانستن آن چیزی که در درون پنهان است برای آزاد شدن از آن ضروری است . دانش و شناخت اولین گامها برای آزاد شدن از آن است . ما نمی توانیم دشمنی را که نمی شناسیم مغلوب کنیم . راهی وجود ندارد . دشمن پنهان ، دشمنی که پشت شما ایستاده ، بسیار خطرناکتر از دشمن روبروی شماست – کسی که می شناسیدش .

اولین نکته این است که به خاطر محدودیت ها و موانعی که از همه طرف بر ذهن تحمیل کرده ایم ، به ذهن اجازه نداده ایم که خود را در خودانگیختگی اش ابراز کند . ما تمام خودانگیختگی اش را محدود کرده ایم . همه چیز غیر طبیعی و کاذب شده است . ما همه چیز را با حجاب پوشانده ایم ، ما چهره های کاذب پوشیده ایم ، و هیچگاه به ذهن اجازه نمی دهیم خودش را مستقیماً ابراز کند . پس در آغاز ، حداقل اجازه بده خودش را در مقابل تو مستقیماً ابراز کند تا تو با تمام

آن محتویات که پنهان و سرکوب شده آشنا شوی . بخش عظیمی از ذهن در تاریکی سرکوب شده است . ما هرگز به آنجا چراغ نبرده ایم . ما در بالکن خانه مان زندگی می کنیم و درون خانه تمام اتاقها تاریک است و ما نمی دانیم چه تعداد حشره و عنکبوت و مار و عقرب در آنجا پنهان است . در تاریکی آنها مجبور به جمع شدن اند . و ما می ترسیم به آنجا چراغ ببریم ، ما حتی نمی خواهیم به وضعیت خانه مان فکر کنیم . برای جستجوگر ضروری است که این ترس را رها کند .

برای آوردن تحول به ذهنمان و افکارمان ، اولین کار رها کردن ترس است ، آماده بودن برای شناخت خود ، بدون ترس است . کار دوم بیرون رفتن از تمام سانسورها و محدودیت هایی است که بر ذهنمان تحمیل کرده ایم . و ما محدودیت های زیادی بر آن تحمیل کرده ایم . آموزش و پرورش ما ، موعظه های اخلاقی ما ، تمدن و فرهنگ ما محدودیت های زیادی تحمیل کرده است – " در این باره فکر نکن . اجازه نده چنین افکاری به ذهنت وارد شوند . آن فکر بدی است ! به آن اجازه نده ! " وقتی آنها را سرکوب می کنیم ، افکار بد نابود نمی شوند ، آنها فقط عمیق تر در ذهن ناخود آگاه ما می روند . با سرکوب کردن آن ، فکر نمی رود ، آن عمیق تر در وجودمان جای می گیرد – زیرا آنچه را که سرکوب می کنیم از درون برمی خیزد ، از جایی از بیرون نمی آید .

به یاد داشته باش ، هرچه که در ذهنت است از جایی از بیرون نمی آید ، از درون می آید . آن مانند بیرون آمدن چشمه از کوهستان است و ما این گشایش را می بندیم. چشمه نابود نمی شود ، عمیق تر می رود ، . به دنبال راههای دیگری می گردد تا از کوهستان بیرون بیاید . در اصل یک چشمه بوده است ، اما حالا شاید ده تا باشد ،زیرا آب سعی می کند با تقسیم به ده چشمه جاری شود . و اگر ما این ده جا را ببندیم صد چشمه وجود خواهد داشت .

همه چیز از درون می آید ، نه از بیرون . و هرچه بیشتر سرکوبش کنیم ، زشت تر و منحرف تر می شود . بعد راههای جدیدی برای بیرون آمدن پیدا می کند .

پیچیدگی های جدیدی ایجاد می شوند اما ما شدیدتر سرکوب می کنیم . اساس آموزش ما از همان کودکی این است که اگر فکر خاصی در ذهن اشتباه است ، سرکوبش کن . آن فکر سرکوب شده نابود نمی شود . آن عمیق تر در ناخود آگاهمان وارد می شود . و بیشتر سرکوبش کنیم ، عمیق تر می رود ، و بیشتر به ما می چسبد . خشم غلط است ، پس ما سرکوبش می کنیم – آنگاه جریان خشم درست از میان ما پخش می شود . سکس غلط است ، طمع غلط است ، این غلط است ، آن غلط است ... هرآنچه که غلط است ما سرکوب می کنیم و در آخر می بینیم که تبدیل به آنچه که سرکوب کرده ایم شده ایم . تا کی می توانی آن چشمه های سرکوب شده را با بستن گشایش شان مسدود کنی ؟

و ذهن به روش های مشخصی عمل می کند . برای مثال هرچه را که می خواهیم سرکوب کنیم یا از آن فرار کنیم ، مرکز ذهن می شود . هر آنچه که می خواهیم از آن فرار کنیم جاذب می شود و ذهن به سوی آن کشیده می شود . امتحان کن ! اگر سعی کنی از چیزی فرار کنی یا چیزی را سرکوب کنی ، ذهن فوراً روی آن تمرکز می کند .

میلارپا عارفی بود که در تبت می زیست . یک روز مردی نزد او آمد و گفت : " می خواهم قدرتهایی را به دست آورم . لطفاً به من مانترا بدهید . "

میلارپا گفت : " ما هیچ مانترایی نداریم . ما عارف ایم . مانتراها برای جادوگران است ، برای شعبده بازان – پیش آنها برو . ما هیچ مانترایی نداریم – چرا باید نیازمند قدرت باشیم ؟ "

اما هرچه بیشتر میلارپا امتناع کرد ، مرد جوان بیشتر فکر کرد که ممکن است چیزی آنجا باشد – چرا او امتناع می کند ؟ پس او بارها و بارها پیش میلارپا بازمی گشت .

جمعیت زیادی همیشه در اطراف قدیسان جمع می شوند و قدیسان آنها را با چوب و انداختن سنگ دور می کنند . جمعیت فکر می کنند که قدیس باید چیز به خصوصی داشته باشد وگرنه مردم را دور نمی کرد .

اما ما درک نمی کنیم که جذب کردن مردم از طریق تبلیغات در روزنامه و یا پرتاب سنگ به آنها ، حقه ی یکسانی است . تبلیغات شبیه هم است . و روش دوم حیله گرانه تر است . وقتی مردم با پرتاب سنگ دور می شوند ، نمی فهمند که آنها در واقع جذب شده اند . این روش ملایمی برای انجام آن است . و مردمی که می آیند نمی دانند که اغوا شده اند .

مرد جوان فکر کرد که شاید میلارپا سعی می کند چیزی را پنهان کند ، پس او شروع کرد به هر روز آمدن . در آخر میلارپا خسته شد ، پس برای او مانترایی روی کاغذ نوشت و گفت : " این را بگیر . امشب شبی بدون ماه است . این را پنج بار در شب بخوان . اگر این را پنج بار بخوانی ، قدرتی را که می خواهی به دست می آوری . آنگاه می توانی آن کاری را که می خواهی انجام دهی . اینک برو ومرا تنها بگذار . "

مرد جوان کاغذ را قاپید و برگشت و دوید . او حتی از میلارپا تشکر هم نکرد . اما هنوز از پله های معبد پایین نرفته بود که میلارپا صدایش کرد : " دوست من! فراموش کردم چیزی را به تو بگویم . شرط خاصی مربوط به این مانترا وجود دارد . وقتی می خوانی اش نباید اصلاً به میمون فکر کنی . "

مرد جوان گفت : " نگران نباش ، من در کل زندگی ام چنین فکری نداشته ام . دلیلی برای فکر کردن به میمون وجود ندارد . من فقط باید این را پنج بار بخوانم. مشکلی نیست . "

اما او اشتباه می کرد . او حتی از پله های معبد پایین نرفته بود که میمونها شروع به آمدن کردند . او خیلی ترسید . چشمانش را بست و در درون میمونها بودند ؛ به بیرون نگاه کرد و حتی در جایی که اصلاً میمون نبود ، میمون می دید ! شب بود و هر حرکتی در میان درختان به نظر میمون می آمد . به نظر می رسید میمونها همه جا بودند . وقتی به خانه رفت بسیار نگران بود زیرا تا آن زمان هیچوقت به میمونها فکر نکرده بود . او هرگز هیچ کاری با آنها نداشت .

دوش گرفت ، اما وقتی دوش می گرفت میمونها با او بودند . کل ذهنش توسط یک چیز تصرف شده بود – میمونها . بعد برای خواندن مانترا نشست . کاغذ را بالا برد و چشمانش را بست – و در درون جمعیتی از میمونها به آزار او مشغول بودند . او خیلی ترسید ، اما تمام شب مقاومت کرد . حالت نشستنش را تغییر می داد ؛ سعی می کرد اینطور بنشیند ، سعی می کرد آنطور بنشیند ، در پادماسانا ، در سیدآسانا ، در حالتهای مختلف یوگا . نیایش کرد ، تعظیم کرد ، التماس کرد ؛ فریاد زد تا کسی او را از دست این میمونها نجات دهد . اما میمونها سفت و سخت مانده بودند . آنها آماده ی ترک او در آن شب نبودند .

صبح مرد جوان تقریباً از ترس دیوانه شده بود و فهمیده بود که رسیدن به قدرت مانترا به این آسانی ها نیست . او دید که میلارپا خیلی زرنگ بوده است ، او شرط دشواری بر آن گذاشته بود . میلارپا دیوانه بود ! اگر میمونها سبب تأخیر بودند حداقل نباید از آنها اسم می برد . بعد شاید قدرت مانترا به دست می آمد .

صبح گریان نزد میلارپا بازگشت و گفت : " مانترایت را پس بگیر . تو اشتباه بزرگی کردی ! اگر میمونها سبب تأخیر در استفاده از مانترا بودند تو نباید از آنها نام می بردی . من معمولاً هیچگاه به میمونها فکر نمی کنم اما کل دیشب میمونها من را اذیت کردند . حال باید تا زندگی بعدی ام صبر کنم تا به قدرت این مانترا دست پیدا کنم . زیرا در این زندگی این مانترا و میمونها متحد شده اند . اینک خلاص شدن از دست آنها غیرممکن است . "

میمونها با مانترا متحد شده اند . آنها چگونه متحد شده اند ؟ ذهن او اصرار کرد که میمونها نباید آنجا باشند و میمونها آمدند . هروقت ذهن او سعی می کرد از دست میمونها خلاص شود ، میمونها ظاهر می شدند . هروقت ذهن او سعی می کرد از دست میمونها فرار کند ، میمونها می آمدند . ممنوعیت جذاب است ؛ رد کردن ، دعوت کردن است ؛ مانع شدن وسوسه انگیز است .

ذهن ما بسیار بیمار شده است زیرا ما این نکته ی ساده را درک نمی کنیم . ما نمی خواهیم خشمگین باشیم – خشم مانند میمون می آید . ما نمی خواهیم میل

سکسی داشته باشیم – بعد سکس مانند میمون ظاهر می شود و به وجودمان می چسبد . ما طمع نمی خواهیم ، ما نفس نمی خواهیم – و آنها همگی می آیند . اما آنچه که می خواهیم – معنویت ، دیانت ، روشن بینی – به نظر نمی رسد که بیایند . آنچه که نمی خواهیم می آید و آنچه که سعی می کنیم به دست آوریم هرگز ظاهر نمی شود . تمام این انحرافات به دلیل درک نکردن این نکته ی ساده ی ذهن رخ می دهند .

دومین نکته ای که باید به یاد داشته باشید این است که نیازی به اصرار بر این که چه چیزی باید در ذهن باشد و چه چیزی نباشد نیست . ما باید آمادگی تماشای هرآنچه که در ذهن ظاهر می شود را بی هیچ انتخابی و بی هیچ شرطی داشته باشیم . با این روش می توانیم شروع کنیم به دیدن آنچه که ذهن در واقعیت هست. حقیقت ساده ی طبیعت متناقض ذهن به خوبی توسط تبلیغ کنندگان در سراسر جهان درک شده است ، اما رهبران مذهبی اصلاً آن را درک نکرده اند . تبلیغ کنندگان سراسر جهان این حقیقت را فهمیده اند ، اما افرادی که در جامعه آموزش می دهند آن را نفهمیده اند . وقتی فیلمی اینگونه تبلیغ می شود : " فقط برای بزرگسالان " ، کودکان با چسباندن سبیل بر صورتشان به دیدن آن فیلم می روند . تبلیغ کنندگان می دانند که برای جذب کودکان باید از این کلمات " فقط برای بزرگسالان " استفاده کنند . مجلات زنان وجود دارد : " فقط برای زنان " . کسی جز مردان آنها را نمی خواند ، من درباره اش تحقیق کرده ام و دریافته ام که اکثر خریداران مردان هستند ! و وقتی از نمایندگان فروش درباره ی مجلاتی که در بازار می فروشند سؤال کردم ، آنها گفتند : زنان مجلات " فقط برای زنان " را هر از گاهی می خرند اما معمولاً آنها مجلات " فقط برای مردان " را می خرند.

تبلیغ کنندگان آنچه که ذهن انسانها را جذب می کند را فهمیده اند اما نه رهبران مذهبی و نه معلمان اخلاق هنوز آن را نفهمیده اند .آنها همچنان چیزهای احمقانه ای چون : " خشمگین نباش ، با خشم مبارزه کن " را آموزش می دهند . کسی که

با خشمش مبارزه می کند و سعی می کند از آن فرار کند ، کل زندگی اش توسط خشمش آزار خواهد دید . او هیچگاه نمی تواند از آن آزاد شود . فقط کسی که به شناخت چهره به چهره ی خشمش علاقمند است و با آن مبارزه نمی کند ، از آن آزاد می شود .

نکته ی دوم رها کردن تمام احساسات برخورد و کشمکش در هر وضعیت ذهنی است . فقط احساس خواستن شناخت و درک را ایجاد کن . – " من باید درک کنم که ذهنم چیست . " فرد باید با این احساس ساده وارد ذهنش شود . این نکته ی دوم است .

و نکته ی سوم قضاوت نکردن در مورد هر آن چیزی است که به ذهن می آید . قضاوت نکن که چه چیزی خوب یا چه چیزی بد است . بدی و خوبی دو روی یک سکه اند . هرجا بدی هست ، روی دیگرش خوبی است . هرجا خوبی هست، روی دیگرش بدی است .

شخص بد در پشت شخص خوب پنهان است و شخص خوب در پشت شخص بد پنهان است . شخص خوب روی خوب سکه را بالا نگه داشته و روی بد را پایین. پس اگر شخص خوب ، بد شود ، آنگاه ثابت می کند که از اشخاص بد نیز بدتر است . و اگر شخص بد ، خوب شود ، آنگاه شخص خوب در مقایسه با او کم رنگ به نظر می رسد . در شخص بد خوبی کاملاً پنهان است – فقط بدی نشان داده می شود . اگر او تغییر کند و انسان خوبی شود آنگاه دیگر انسانهای خوب در کنار او کمرنگ به نظر خواهند رسید . یک نیروی خوبیِ تازه و پنهانی از درون او بر می خیزد . والمیکی و آنگیلمال نمونه های خوبی هستند . آنها انسانهای خیلی بدی بودند که یک روز خوب شدند و از دیگر قدیسان با تمام خوبی هایشان در درخشش پیشی گرفتند .

شخص خوب و شخص بد متفاوت نیستند ؛ آنها دو روی یک سکه اند . اما فرزانه نوع سوم شخصیت است – درون او نه خوبی هست نه بدی . سکه کلاً ناپدید می شود . یک فرزانه نه انسان خوبی است نه جنتلمن است نه قدیس است . انسان

شرور همیشه در درون یک جنتلمن پنهان است و یک جنتلمن همیشه درون یک انسان بد پنهان است . یک فرزانه کاملاً پدیده ی نوع سوم است . او ورای خوب و بد هر دو است ؛ او با هیچکدام ارتباط ندارد . او وارد بعد کاملاً متفاوتی شده که در آنجا مسأله ی خوب و بد وجود ندارد .

راهب جوانی در روستایی در ژاپن می زیست . او بسیار مشهور بود ، او شهرت زیادی داشت . کل روستا او را می پرستیدند و به او احترام می گذاشتند . سرودهایی به افتخار او در روستا خوانده می شد . اما یک روز همه چیز عوض شد . دختر جوانی در روستا حامله شد و کودکی به دنیا آورد . وقتی والدینش از او پرسیدند این بچه مال کیست . او گفت این بچه مال راهب جوان است .

چقدر طول می کشد تا تحسین و تمجید ها به دشمنی بدل شود ؟ چقدر ؟ یک لحظه هم طول نمی کشد . زیرا درون ذهن تحسین کننده ، همیشه سرزنش پنهان است . ذهن فقط منتظر یک فرصت است . و روزی که تحسین تمام می شود ، سرزنش شروع می شود . کسانی که از خود احترام نشان می دهند می توانند در عرض یک دقیقه بی احترامی نشان دهند . کسانی که به نشانه ی احترام پای افراد را لمس می کنند می توانند در یک لحظه شروع به بریدن سر آن فرد کنند . تفاوتی میان احترام و بی احترامی وجود ندارد – آنها دو روی یک سکه اند .

مردم روستا به کلبه ی راهب حمله کردند . برای زمان درازی به راهب احترام می گذاشتند اما حالا تمام خشمی که سرکوب کرده بودند بیرون آمد . حالا فرصت داشتند بی احترامی کنند ، پس همه به سوی کلبه ی راهب دویدند و آن را آتش زدند و نوزاد را به آغوش او پرتاب کردند .

راهب پرسید : " موضوع چیست ؟ "

مردم فریاد زدند : " تو از ما می پرسی موضوع چیست ؟ این کودک مال توست! ما باید به تو بگوییم که موضوع چیست ؟ به خانه ات که دارد آتش می گیرد نگاه کن ، به درون قلبت نگاه کن ، به این کودک نگاه کن و به این دختر نگاه کن . برای ما لزومی ندارد که به تو بگوییم این کودک مال تو است . "

راهب گفت : " که اینطور ! این کودک مال من است ؟ "
کودک شروع کرد به گریه کردن ، پس راهب شروع کرد به خواندن آواز تا او را ساکت کند ، و مردم او را نشسته در جلوی کلبه ی سوخته اش رها کردند . بعد او در زمان معمول به گدایی رفت ، در بعد از ظهر – اما امروز چه کسی به او غذا می داد ؟ امروز هر دری را که جلویش ایستاد محکم به هم کوفته شد . امروز جمعیتی از کودکان و مردم در پشت او شروع به راه رفتن کردند ، اذیتش کردند ، سنگ پرتاب کردند . او رسید به خانه ی دختری که کودک برای او بود . او گفت : " من برای خودم غذا نمی خواهم ، اما حداقل مقداری شیر به این کودک بدهید ! من شاید مقصر باشم ، اما تقصیر این کودک بیچاره چیست ؟ "
کودک گریه می کرد ، جمعیت آنجا ایستاده بود – و برای دختر غیر قابل تحمل شده بود . او به پای پدرش افتاد و گفت : " مرا ببخش ، من به دروغ اسم این راهب را بردم . من می خواستم پدر واقعی کودک را نجات دهم ، بنابراین فکر کردم از اسم راهب استفاده کنم . من حتی هیچ آشنایی با او ندارم . "
پدر عصبی شد . این اشتباه بزرگی بود . او از خانه اش بیرون دوید ، به پای راهب افتاد و سعی کرد کودک را از او بگیرد .
راهب پرسید : " موضوع چیست ؟ "
پدر دختر گفت : " مرا ببخش ، اشتباه شده است . کودک مال شما نیست . "
راهب پاسخ داد : " که اینطور ! کودک واقعاً مال من نیست ؟ "
بعد مردم روستا به او گفتند : " تو دیوانه ای ! چرا امروز صبح آن را انکار نکردی ؟ "
راهب گفت :" چه فرقی می کند ؟ کودک باید متعلق به کسی باشد . و شما پیشاپیش یک کلبه را آتش زده بودید – شما می تواستید کلبه ای دیگر را هم آتش بزنید . شما از بدنام کردن یک نفر لذت بردید . شما می توانستید کسی دیگر را هم بدنام کنید . چه فرقی می کند ؟ کودک باید مال کسی باشد – می توانست مال من باشد . پس مشکل چیست ؟ چه فرقی می کند ؟ "

مردم گفتند : " نمی فهمی که همه تو را این قدر سرزنش کردند ، توهین کردند ، تحقیر کردند ؟ "

راهب پاسخ داد : " اگر دلواپس سرزنش هایتان می بودم ، می بایست دلواپس احترام شما نیز می بودم . من آن کاری را انجام می دهم که احساس می کنم درست است ؛ شما هم آنچه را که فکر می کنید درست است انجام می دهید . تا دیروز حس می کردید که احترام گذاشتن به من درست است پس انجامش می دادید . امروز احساس کردید احترام گذاشتن به من درست نیست پس انجام ندادید. من اما دلواپس احترام و بی احترامی شما نیستم .

مردم به او گفتند : " آقا ، شما باید درک کنید که شما می توانستید شهرت خوبتان را از دست بدهید . "

او پاسخ داد : " من نه بدم نه خوب . من فقط خودمم . من این عقیده ی خوب و بد را رها کرده ام . من تمام علاقه ام را به خوب شدن رها کرده ام زیرا هرچه بیشتر سعی کردم خوب باشم ، بیشتر دریافتم که بد شده ام . بیشتر سعی کردم از بدی فرار کنم ، بیشتر دریافتم که خوبی ناپدید شده است . من این عقیده را رها کرده ام . من کاملاً بی علاقه شده ام . و روزی که بی علاقه شدم ، نه خوبی و نه بدی در درون نماند . بلکه چیزی نو متولد شد که از خوبی بهتر بود و حتی سایه ای از بدی هم در آن نبود . "

فرزانه نوع سوم شخصیت است . سفر جستجوگر برای فرد خوبی شدن نیست. سفر جستجوگر برای فرزانه شدن است .

پس نکته ی سومم این است : پس اگر فکری به ذهن می آید تصمیم نگیرید که خوب است یا بد . سرزنش و قدردانی نکنید . نگویید این خوب است یا این بد است . فقط در کنار جریان ذهن بنشینید ، همانطور که در کنار رودخانه می نشینید و بی علاقه جریان آب را نگاه می کنید . آب جاری است ، سنگها جاری اند ، برگها جاری اند ، چوب جاری است . و شما در کنار نشسته در سکوت تماشاگرید .

اینها سه نکته ای بود که می خواستم امروز صبح به شما بگویم . اولین نکته ، بی ترسی شگرف در رویارویی با ذهن است ؛ دومین نکته ، محدود نکردن و مشروط نکردن ذهن است . نکته ی سوم قضاوت نکردن در مورد تمام افکار و آرزوهایی است که به ذهن می آیند ، احساس خوب یا بد نداشتن . نگرش شما باید به سادگی بی علاقگی باشد . این سه نکته برای درک انحرافات ذهن ضروری است . بعد در بعد از ظهر و عصر ما در مورد این که برای خلاص شدن از این انحرافات و دورتر رفتن چه باید کنیم حرف می زنیم – اما این سه نکته ی اساسی باید در ذهن نگاه داشته شوند .

اینک آماده ی مدیتیشن صبح می شویم . اول دو نکته برای درک مدیتیشن صبح ، بعد برای آن خواهیم نشست .

مدیتیشن صبح فرآیند بسیار سرراست و ساده ای است . درواقع هرچه که در زندگی مهم است ساده و سرراست است . در زندگی هرچه چیزی بیهوده تر باشد، پیچیده تر و درهم برهم است . در زندگی ، چیزی هرچه بالاتر باشد ، ساده تر و سرراست تر است . آن فرآیند بسیار سرراست و ساده ای است . تنها کاری که باید بکنید ، در سکوت نشستن و گوش دادن به صداهای جهان پیرامونتان است. گوش دادن تأثیرات شگفت انگیزی دارد . معمولاً ما گوش نمی دهیم . وقتی اینجا حرف می زنم ، اگر فکر می کنی که داری گوش می دهی ، اشتباه بزرگی مرتکب شده ای . صدایی که بر گوش می نشیند به معنای گوش دادن نیست .

وقتی من حرف می زنم همزمان فکر می کنی ، پس تو گوش نمی دهی زیرا ذهن در یک زمان فقط می تواند یک کار را انجام دهد ، نه دو کار را . یا می توانی گوش دهی یا می توانی فکر کنی . تا زمانی که فکر می کنی ، برای آن مقدار زمان ، گوش دادن متوقف می شود ؛ تا زمانی که گوش می دهی ، برای آن مقدار زمان ، فکر کردن متوقف می شود . پس وقتی می گویم گوش دادن فرایند شگفت انگیزی است ، منظورم این است که اگر در سکوت فقط گوش بدهی آنگاه

فکر کردن خودش متوقف می شود – زیرا آن یکی از ذاتی ترین قوانین ذهن است که از انجام دو کار هم زمان ناتوان است ، کاملاً ناتوان .

مردی بیمار شد . به مدت یک سال پایش فلج بود . دکترها به او گفتند که هیچ بی حسی در بدنش وجود ندارد ، آن ذهنش بود که آن را تصور می کرد . اما آن مرد چگونه می توانست بپذیرد ؟ او فلج بود ! بعد خانه اش آتش گرفت . در زمان سوختن ، تمام اهالی خانه فرار کردند – و مرد فلج نیز فرار کرد ! او به مدت یک سال از رختخوابش بلند نشده بود . همانطور که می دوید ، فکر کرد : " خدای من ! این چگونه اتفاق افتاد ؟ برای یک سال ، من حتی قادر نبودم بلند شوم! اینک چگونه می توانم راه بروم ؟

آن مرد در این باره از من پرسش کرد ، و من به او گفتم : " ذهن نمی تواند در یک زمان به دو چیز فکر کند . فلج ، فکر ذهن بود ، اما وقتی خانه آتش گرفت ، ذهن کاملاً درگیر آتش شد ، پس اولین فکر که – پاهایم فلج است – ناپدید شد و تو از خانه فرار کردی !

ذهن فقط می تواند از یک چیز به شدت آگاه باشد .

تجربه ی امروز درباره ی گوش دادن در سکوت به آواز پرندگان و باد است ، به تمام صداهای ناهنجاری که در پیرامون است . در سکوت به آن گوش بده . فقط به یک چیز توجه کن : " من گوش می دهم . من کاملاً به هر آنچه که اتفاق می افتد گوش می دهم . من کار دیگری انجام نمی دهم ، فقط گوش می دهم . با تمام وجود گوش می دهم ."

تأکید من بر گوش دادن است ، زیرا اگر با تمام وجود گوش بدهی ، حرکت دائمی افکار درونت کاملاً ساکن می شود – زیرا هر دو اینها نمی توانند هم زمان رخ دهند . پس تمام تلاشت را برای گوش دادن به کار گیر . این تلاشی مثبت است .

اگر سعی کنی افکار را دور بیندازی ، بعد آن اشتباهی که درباره اش به تو گفتم شروع به روی دادن خواهد کرد . آن تلاشی منفی است . افکار را نمی توان با تلاش برای خلاص شدن از آنها به بیرون پرتاب کرد . اما اگر انرژی ذهن که

همیشه به سمت فکر کردن می رود ، شروع به جاری شدن در جریانی دیگر کند، آنگاه افکار به طور خودکار ضعیف می شوند .

دکترهای مرد افلیج به او می گفتند : " این عقیده ی فلج بودن را از ذهنت بینداز . تو واقعاً فلج نیستی . اما او هرچه بیشتر تلاش کرد این فکر را که فلج نیست بیرون بیندازد ، بیشتر تمایل داشت در فلج بودنش بماند . " اگر من فلج نیستم پس برای چه تکرار کنم : " من فلج نیستم . " او احساس فلج بودنش را قوی تر و عمیق تر کرد . ذهن این مرد نیاز به انحراف داشت . نیازی نبود که فکر فلج بودن را متوقف کند . اگر این فرصت را داشت که کاملاً درگیر چیز دیگری شود فلج بودنش ناپدید می شد ، زیرا آن فلج بودن از ذهن بود ، نه از بدن . برای ذهن او لازم بود که فوراً به کنار رود تا فلج بودنش ناپدید شود .

خوشبختانه خانه اش آتش گرفت . آنچه که در ابتدا فاجعه به نظر می رسد ممکن است بعداً ثابت شود که اتفاق خوبی بوده است . این بار شانس آورد که خانه اش آتش گرفت و کل توجه اش ناگهان به سمت آتش رفت . ذهنش از ماندن در تفکر فلج بودن چرخید ، و ناگهان توهم ناپدید شد . آن یک توهم بود ، نه چیزی بیشتر از آن . در واقعیت ، زنجیری نبود ، فقط شبکه ای از افکار بود . وقتی ذهن انسان پریشان می شود ، افکارش خشکیده و پژمرده می شوند – زیرا افکار از توجه ما زندگی می گیرند . افکار از خودشان زندگی ندارند . هرچه بیشتر به افکار توجه نشان دهیم ، بیشتر زنده می شوند . بیشتر توجهمان را دور کنیم ، بیشتر می میرند . اگر توجه کاملاً برطرف شود ، آنگاه افکار بدون زندگی می شوند ، می میرند ، فوراً ناپدید می شوند .

به همین دلیل است که می گویم باید تمام توجهت را به گوش دادن بدهی . تصمیم بگیر که حتی یک صدای کوچک پرنده نیز نباید نشنیده رد شود ، نباید از دست برود . تو باید همه چیز را بشنوی ، هرچه که در اطراف رخ می دهد – باید همه اش را بشنوی . بعد ناگهان درمی یابی که ذهن وارد سکوت عمیقی شده است . افکار محو می شوند .

فقط یک کار باید انجام شود . به سادگی باید بدنت را آسوده کنی . دیروز گفتم اول باید مغزت را سفت و سخت بکشی اما شاید نفهمیده باشی . مغزت را آسوده کن . آن را نکش . آن ضروری نیست – زیرا اگر گرفتار این عقیده ی کشیدن ذهن بشوی ، بعد آن خودش تبدیل به یک مشکل می شود . پس آن عقیده را رها کن. آن بخشی از مدیتیشن نیست . من به تو گفته بودم که انجامش دهی تا درک کنی که کشیدگی و سختی ذهن چیست و آسودگی مغز چیست . نیازی به نگرانی در مورد این عقیده نیست . رهایش کن . و حالا آسوده شو . اجازه بده ذهن آسوده باشد . تمام بافتها و عصب های مغزت را آسوده کن . آن موضوع آسوده کردن است . مسأله یاد گرفتن هنر کشیدگی مغز نیست . لازم است که هنر کشیده و سخت نگه داشتن مغز را فراموش کنی .این را به تو گفتم تا بتوانی تضاد میان مغز کشیده و مغز آسوده را بفهمی . برای الان ، هر چه را که نمی فهمی رها کن. فقط به سادگی آسوده اش کن .

پس همه لطفاً کمی با فاصله از هم بنشینید . هیچکس نباید دیگری را لمس کند . از این فضای جلو استفاده کنید . به اینجا بیایید یا به عقب بروید ، اما هیچکس نباید دیگری را لمس کند .

به بدن اجازه دهید تماماً آسوده باشد و بعد به آهستگی چشمانتان را ببندید . چشمها باید با ملایمت بسته شوند تا فشاری بر چشمها نباشد . نباید چشمها را محکم ببندید وگرنه احساس فشار می کنید . ماهیچه های چشم بسیار به مغز مربوط اند ، پس اجازه دهید کاملاً آسوده باشند . . اجازه دهید پلکتان مانند پلک کودک بسته شود . اجازه دهید پلکها به آرامی و آسودگی پایین بیایند . بعد تمام ماهیچه های صورت و سر را آسوده کنید . شما چهره ی یک کودک کوچک را دیده اید ، کاملاً آسوده، بی هیچ تنشی . صورتتان را شبیه آن کنید – کاملاً شل و آسوده . اجازه دهید بدن نیز آسوده شود . لحظه ای که اجازه می دهید همه چیز آسوده شود ، تنفس آسوده و بی صدا می شود .

بعد فقط یک کار انجام بدهید : در سکوت به هر صدایی که از اطراف می آید گوش دهید . کلاغی غارغار می کند ، پرنده ای می خواند ، کودکی در جاده حرف می زند – در سکوت به آنها گوش بدهید . گوش بدهید و گوش بدهید و گوش بدهید ، و همه چیز در درون ساکت می شود .

گوش بدهید – برای ده دقیقه در سکوت گوش بدهید . اجازه بدهید تمام توجه بر گوش دادن باشد . فقط گوش بدهید ، کار دیگری نکنید .

گوش بدهید ... پرندگان می خوانند ، باد درختان را تکان می دهد – هر صدایی که ممکن است بیاید ، در سکوت به آنها گوش بدهید .

گوش بدهید ... و آهسته آهسته ، در درونتان ، وزوز سکوت آغاز می شود .

ذهن ساکت می شود ، ذهن کاملاً ساکت می شود . سکوتی عمیق در درون حاضر می شود . به آن گوش بدهید ، فقط به آن گوش بدهید . گوش بدهید ... و رفته رفته ذهن ساکت می شود .

ذهن ساکت می شود ، ذهن ساکت می شود ، ذهن ساکت می شود . گوش بدهید و گوش بدهید ، ذهن وارد سکوتی کامل می شود ...

پایان فصل 4

فصل 5

رهایی از توهم شناخت

عزیزان من ،

وضعیت ذهن انسان شبیه آشفتگی کندوی زنبور عسل است . افکار و افکار و افکار در اطراف همهمه می کنند . انسان در محاصره ی این افکار در اضطراب، تنش و نگرانی زندگی می کند . برای تشخیص و شناخت زندگی ، ذهن نیاز دارد مانند دریاچه ای که در آن موجی نیست ساکت باشد . برای آشنا شدن با زندگی ، ذهن نیاز دارد مانند آینه ای که روی آن گرد و غبار نیست شفاف باشد .

ما ذهنی مانند کندوی زنبور عسل داریم ؛ آن نه آینه است نه یک دریاچه ی آرام . اگر فکر کنیم که قادر خواهیم بود چیزی همچون ذهن را بشناسیم ، که قادر خواهیم بود به چیزی دست یابیم ، یا قادر خواهیم بود به چیزی تبدیل شویم ، اشتباه بزرگی مرتکب شده ایم .

رها شدن از این جریان شدید افکار بسیار ضروری است . داشتن افکار و افکار و افکاری که در اطراف همهمه می کنند نشانه ی سلامتی نیست ، آن نشانه ی یک ذهن بیمار است . وقتی ذهن فرد تماماً خالص و پاک باشد ، وقتی سالم باشد ، آنگاه افکار ناپدید می شوند . هوشیاری می ماند اما افکار ناپدید می شوند . وقتی ذهن بیمار و ناسالم است ، آنگاه هوشیاری ناپدید می شود و فقط ازدحام افکار برجای می ماند . ما در آن ازدحام افکار زندگی می کنیم . از صبح تا شب ، از شب تا صبح ، از تولد تا مرگ ، در ازدحام افکار زندگی می کنیم .

چگونه می توانیم از این ازدحام افکار خلاص شویم ؟

ما صبح چند نکته در این باره گفتیم و چند پرسش در ارتباط با آنچه که گفتم پرسیده شد . اکنون به آن پرسشها پاسخ می دهم .

اولین نکته این است که رها شدن از افکار گام دوم است . گام نخست در وحله اول ایجاد نکردن مجموعه ی افکار است . اگر از یک سو بخواهید افکار را جمع کنید و از سوی دیگر سعی کنید از افکار رها شوید ، چگونه اداره می کنید ؟ اگر ما بخواهیم از برگهای درخت رها شویم و به آب دادن به ریشه های درخت ادامه دهیم ، سپس چگونه می توانیم از برگهای درخت رها شویم ؟

وقتی به ریشه ها آب می دهیم به نظر نمی رسد که ارتباط میان ریشه ها و برگها را درک کرده باشیم – ارتباطی عمیق . ریشه ها و برگها به نظر می رسد جدا باشند . اما برگها از ریشه ها جدا نیستند ، و آبی که به ریشه ها داده می شود ، بالا به برگها می رود .

پس ما افکار زیادی جمع می کنیم و به ریشه هایشان آب می دهیم و بعد وقتی افکار ذهن را ناراحت و آشفته کردند ، می خواهیم راهی برای ساکت کردن آنها پیدا کنیم . برای متوقف کردن درخت از رشد برگها ، باید آب دادن به ریشه ها را متوقف کنیم . باید بفهمیم که چگونه به ریشه های افکارمان آب می دهیم – اگر این را بفهمیم ، می توانیم متوقفش کنیم . بعد خشک شدن برگها مدت زیادی طول نمی کشد .

ما چگونه به افکارمان آب می دهیم ؟

برای هزاران سال انسان این توهم را داشته که با جمع کردن افکار دیگران می تواند به شناخت دست یابد . این کاملاً غلط و اشتباه است . هیچکس نمی تواند با جمع کردن افکار دیگران به شناخت دست یابد . شناخت از درون می آید و افکار از بیرون می آیند . شناخت مال ماست ، و افکار همیشه از دیگری است ، همیشه قرضی است . شناخت ضربان وجود خودت است ، آن نمایش آن چیزی است که در درونت پنهان است . افکار مجموعه ای است از آنچه که دیگران گفته اند – تو

می توانی آنها را از گیتا یا قرآن یا انجیل یا از معلمان یا رهبران مذهبی جمع آوری کنی .

هر آنچه که از دیگران می گیریم تبدیل به شناخت ما نمی شود ، آن تبدیل به راهها و روشهایی برای پنهان کردن نادانی می شود . و وقتی نادانی انسان پنهان باشد ، او هیچگاه نمی تواند به شناخت دست یابد .

زیرا ما اعتقاد داریم که این شناخت ما است ، ما با کل وجودمان به آن می چسبیم، ما شهامت کافی برای رها کردن آنها را نداریم . ما از آنها حمایت می کنیم زیرا فکر می کنیم که آنها شناخت ما هستند و اگر از دستشان بدهیم نادان خواهیم شد . اما به یاد داشته باش ، فرد هرقدر هم به افکار بچسبد ، از طریق آنها دانا نمی شود .

وقتی مردی چاه می کند اول خاک و سنگها را بیرون می ریزد بعد آب قطره قطره از کناره های چاه می چکد و آن را پر می کند . آب پیشاپیش آنجاست ، نیازی نیست از جای دیگری آورده شود . فقط تعدادی سنگ و لایه هایی از خاک باید برداشته شوند . موانع و سدهایی وجود دارد . لازم نیست آب به چاه آورده شود ، آن پیشاپیش آنجا هست – فقط باید تعدادی مانع برداشته شود . شناخت در درون حاضر است ، آن نباید از جایی دیگر گرفته شود ، چشمه های آن در درون پنهان اند ؛ فقط موانع در میان اند ، سنگها و خاک باید با کندن برداشته شوند – بعد چشمه های شناخت شروع به ظاهر شدن می کنند .

اما فرد هم می تواند چاه بسازد ، و هم می تواند حوض بسازد . درست کردن حوض فرق دارد . شما برای ساختن حوض لازم نیست به دنبال چشمه های آب باشید . روش ساخت حوض کاملا متضاد روش ساخت چاه است . برای ساختن حوض لازم نیست سنگها و خاک را بکنید ، شما باید آنها را از جایی دیگر بیاورید و با استفاده از آنها دیوار بسازید . و وقتی دیوار ساخته شد ، آب خودش نمی آید ، شما باید از از چاه دیگران آب بیاورید و در حوض بریزید . در ظاهر حوض توهم چاه را می دهد . به نظر چاه می رسد . شما می توانید آب را در

حوض و همچنین در چاه ببینید ، اما تفاوت میان حوض و چاه مانند تفاوت میان زمین و آسمان است .

اولین تفاوت این است که حوض از خودش آب ندارد . هیچ تشنگی در این جهان توسط آن چیزی که مال خود فرد نیست برطرف نمی شود . هرچه که در حوض است قرضی است و به زودی مانده و فاسد می شود زیرا آنچه که قرضی است زنده نیست ، مرده است . آبی که در حوض است راکد و فاسد می شود و به زودی متعفن خواهد شد .

اما چاه منبع آب خودش را دارد ؛ آب هیچ وقت راکد نمی شود . چاه جریان آب خودش را دارد .

دو فرایند متفاوت با حوض و چاه اتفاق می افتد . حوض می ترسد که کسی دیگر آب او را ببرد – زیرا اگر آب او برود ، خالی می شود . و چاه می خواهد که کسی آب او را بگیرد تا آب تازه تری آن را پر کند – تازه و زنده تر . چاه دعوت می کند : " آب مرا ببرید ، می خواهم آن را تقسیم کنم ! " و حوض بانگ می زند : " کنار بروید ! به آبم دست نزنید ، آبم را نبرید ! "

حوض کسی را می خواهد تا از او آب بگیرد و در خودش بریزد ، تا دارایی اش زیاد شود .

اما اگر کسی ظرف داشته باشد ، چاه از آن شخص می خواهد که مقداری از آبش را ببرد تا بتواند از آبی که قدیمی شده خلاص شود و آب تازه ای را جایگزین کند. چاه می خواهد تقسیم کند ، حوض می خواهد جمع کند . چاه مسیل هایی دارد که به اقیانوس وصل اند . چاه کوچک به نظر می رسد ، اما در اعماق درونش به بی کران وصل است . و حوض هرقدر هم بزرگ باشد ، با هیچکس ارتباط ندارد ، در خودش تمام می شود و بسته است . هیچ مسیلی ندارد . هیچ راهی برای وصل شدن به بی کران ندارد .

اگر کسی پیش حوض برود و از اقیانوس حرف بزند ، حوض خواهد خندید و خواهد گفت : " چیزی به عنوان اقیانوس وجود ندارد . همه چیز حوض است . هیچ اقیانوسی هیچ جا وجود ندارد ! " حوض هیچ مفهومی از اقیانوس ندارد .

اما اگر کسی زیبایی چاه را ستایش کند ، بعد چاه فکر خواهد کرد : " چه چیزی مال من است ؟ همه چیز از اقیانوس می آید . من چیستم ؟ هرچه که به من می رسد با چیزی در دور در ارتباط است . "

چاه نمی تواند هیچ " منی " از خودش داشته باشد ؛ اما حوض نفس دارد – " من هستم " . و نکته ی جالب این است که چاه بسیار بزرگ است و حوض بسیار کوچک . چاه دارایی خودش را دارد اما حوض هیچ دارایی از خودش ندارد .

ذهن انسان می تواند یا چاه شود یا حوض – اینها دو امکانی هستند که برای ذهن انسان وجود دارد . و کسی که ذهنش حوض می شود ، آهسته آهسته دیوانه می شود .

ذهن های همه ی ما حوض شده است . ما چاه نساخته ایم . ما حوض ساخته ایم . ما از همه جای جهان چیزها را جمع می کنیم – از کتابها ، از متون مقدس ، از آموزه ها - ما همه ی آنها را جمع می کنیم و فکر می کنیم که یاد گرفته ایم . ما همان اشتباه حوض را مرتکب می شویم . حوض فکر می کند که چاه است . چون آب در هر دو دیده می شود می تواند باعث توهم شود .

شما می توانید دانش را در یک مفسر ، یک معلم ، و یک فرد هوشیار پیدا کنید ، اما مفسر حوض است و فرد هوشیار چاه . میان این دو تفاوتی وجود دارد . دانش مفسر قرضی است و مانده و فاسد است . تمام مشکلاتی که در دنیا به وجود می آید به خاطر دانش مفسران است . مبارزه ی میان هندو ها و محمدیان مبارزه ی چه کسانی است ؟ آن مبارزه ی محققان است . اختلاف میان جین ها و هندو ها اختلاف میان محققان است . آن اختلاف مفسران است ، آن اختلاف ذهنهای فاسد ، قرضی و کهنه است .

تمام مشکلاتی که در همه جای جهان رخ می دهد به خاطر ذهن هایی است که حوض شده اند . وگرنه در جهان فقط مردم وجود دارند – هیچکس مسیحی نیست، هندو نیست ، محمدی نیست ، جینا نیست . اینها فقط برچسب های حوض هاست . حوض به خودش برچسب می زند – برچسب حوض از جایی است که آب از آنجا کشیده شده . کسی از گیتا آب کشیده پس او هندو است ؛ کسی از قرآن آب کشیده پس او محمدی است . فرد هوشیار از دیگران آب نمی کشد . آب از درون او می آید ، از هستی می آید – پس او نه می تواند هندو باشد نه محمدی نه مسیحی . فرد هوشیار نمی تواند به هیچ فرقه ای متعلق باشد اما یک مفسر نمی تواند بدون فرقه باشد . هر وقت مفسری هست ، او به فرقه ای تعلق دارد . ما ذهنمان را بیات کرده ایم ، آن را از چیزهای قرضی ساخته ایم و بعد به آن می چسبیم . همانطور که گفتم یک حوض فریاد می زند : " آب مرا نبرید ! اگر آب برود من خالی می شوم ، چیزی درونم باقی نمی ماند . دارایی من قرضی است ، پس هیچکس نباید آن را ببرد ! "

به یاد داشته باش ، آن دارایی که با بردن کم شود همیشه قرضی و کاذب است . آن دارایی که با بردن رشد می کند درست است . آن دارایی که با تقسیم کردن تمام شود اصلاً دارایی نیست ، آن فقط جمع آوری است . فقط آن دارایی که با تقسیم کردن رشد می کند دارایی واقعی است . کیفیت دارایی این است که با تقسیم کردن رشد کند ؛ اگر آن با تقسیم کردن کم شود پس آن دارایی نیست . و کسی که می ترسد که با تقسیم کردن ، دارایی اش از بین برود ؛ باید مراقبت عظیمی از دارایی اش بکند .

بنابراین تمام دارایی قرضی دردسر است . زیرا آن هرگز واقعی نیست ، ترس برمی خیزد که آن ناپدید خواهد شد پس ما شدید تر به آن می چسبیم . ما به شدت به افکارمان می چسبیم . ما بیشتر از زندگی خودمان به آنها اهمیت می دهیم . تمام این زباله که در ذهنمان جمع شده برحسب اتفاق آنجا نرفته است – ما آن را تدارک دیده ایم ، ما آن را جمع کرده ایم و از آن مواظبت می کنیم .

پس اگر فکر کنیم که شناخت با جمع کردن افکار به دست می آید بعد هرگز قادر به رها شدن از آنها نخواهیم شد . چگونه می توانیم رها شویم ؟ آن شبیه آب دادن به ریشه ها و قطع کردن برگها است – نمی تواند رخ دهد . پس اساسی ترین چیزی که باید درک شود این است که شناخت و مجموعه ی افکار دو چیز متفاوت اند . افکار حاصل شده یا قرضی از دیگران شناخت نیست . افکار گرفته شده از منبع دیگران انسان را به حقیقت یا به خودش رهنمون نمی کند . این شناخت غلط است ، این شناختی کاذب است . آن این توهم را ایجاد می کند که به شناخت دست یافته ایم اما در واقع هیچ چیز شناخته نشده است . ما نادان می مانیم.

این موقعیت شبیه موقعیت کسی است که درباره ی شنا کتابهای زیادی می خواند و در این مورد خیلی چیزها یاد می گیرد که اگر درباره ی شنا سخنرانی کند یا کتابی بنویسد ، می تواند – اما اگر کسی او به داخل رودخانه پرت کند معلوم می شود که نمی تواند شنا کند ! او در موردش خوانده و مطالعه کرده است ، تمام تئوری ها را می داند – اما در تمرین نمی تواند شنا کند .

درویش محمدی ای به نام نصرالدین بود . یکبار در حال عبور از رودخانه بود ، در قایق نشسته بود . در راه با قایقران حرف می زد . نصرالدین به عنوان یک انسان بسیار دانا مطرح بود . اگر افراد دانا این فرصت را پیدا کنند که ثابت کنند کسی نادان است آن را از دست نمی دهند . نصرالدین از قایقران پرسید : " می دانی چطور بخوانی ؟ "

قایقران گفت : " نه ، می دانم چطور حرف بزنم . هیچ چیز درباره ی خواندن و نوشتن نمی دانم . "

نصرالدین گفت : " یک چهارم زندگی ات به فنا رفته است ، زیرا اگر ندانی چطور بخوانی ، چگونه می توانی در زندگی به شناخت دست پیدا کنی ؟ نادان ! کسی می تواند بدون خواندن به شناخت برسد ؟ "

اما قایقران ساکت شروع به خندیدن کرد .

بعد آنها کمی دورتر رفتند و نصرالدین پرسید : " چیزی درباره ی ریاضیات می دانی ؟ "

قایقران گفت : " نه . من اصلاً چیزی درباره ی ریاضیات نمی دانم ؛ من فقط با انگشتانم می شمرم . "

نصرالدین گفت : " یک چهارم دیگر از زندگی ات به فنا رفته است ، زیرا کسی که ریاضیات نداند ، کسی که نتواند حساب کند ، نمی تواند چیزی در زندگی به دست آورد . چگونه می تواند چیزی کسب کند ؟ فرد باید بداند چگونه بشمرد ، آنگاه می تواند چیزی کسب کند . چه می خواهی کسب کنی ؟ نصف عمرت بر فنا رفته است . "

بعد طوفانی ، گردبادی آمد و قایق برگشت و غرق شد . قایقران پرسید : " می توانی شنا کنی ؟ "

نصرالدین گفت : " نه ، نمی توانم شنا کنم ! "

قایقران فریاد زد : " کل زندگی ات بر فنا رفت . من می روم . من ریاضیات نمی دانم ، خواندن و نوشتن نمی دانم ، اما بلدم شنا کنم ! پس من تو را ترک می کنم ! کل زندگی ات بر فنا رفت ! "

در زندگی حقایقی وجود دارد که فقط می تواند توسط خود شناخته شود ، آنها نمی توانند از طریق کتابها یا متون مقدس شناخته شوند . حقیقت روح یا حقیقت کیهان فقط می تواند توسط خود شناخته شود – راه دیگری وجود ندارد .

این چیزها در متون مقدس نوشته شده است – می توانیم بخوانیمشان ، می توانیم بفهمیمشان ، می توانیم حفظشان کنیم ، می توانیم آنها را بیاموزیم . می توانیم درباره آنها به دیگران بگوییم ، اما هیچ شناختی کسب نشده است .

جمع آوری حقایق و عقاید دیگر افراد نشانه ی شناخت نیست ، آن فقط نشانه ی نادانی است . فردی که هوشیار و بیدار است از تمام این دانش ها رهاست . برای او دیگر مسأله ی جمع کردن حقایق وجود ندارد – او خودش می داند . با

خودشناسی ذهن کندوی آشفته ی زنبور عسل نیست ، آن یک آینه است ، یک دریاچه .

ذهن ما همهمه ی کندوی افکاری است که ما آن را پرورش داده ایم زیرا فکر می کنیم که آنها شناخت هستند . ما در خانه ی مان به آنها فضا داده ایم ؛ ما آنها را ساکن کرده ایم . ما ذهنمان را کاروانسرا ساخته ایم : هرکس که می آید می تواند تا زمان پوشیدن لباسهای شناختش آنجا بماند ، بعد او حق دارد بماند . و جمعیت کاروانسرا چنان رشد و افزایش یافته که تصمیم گرفتن این که در این جمعیت چه کسی ارباب است دشوار شده است . آنها که میهمان اند چنان سر و صدایی می کنند که فردی که بیشتر فریاد می زند ارباب می شود . و ما نمی دانیم که ارباب واقعی کیست .

هر فکری که بلندتر فریاد بزند ارباب است ، پس در این کاروانسرای پر جمعیت شناختن ارباب واقعی غیرممکن می شود .

هیچ فکری نمی خواهد آنجا را ترک کند . چگونه می توانیم کسی را که خودمان دعوت کرده ایم بماند بیرون کنیم ؟ دعوت کردن میهمان آسان است اما خلاص شدن از آن خیلی آسان نیست . برای هزاران سال میهمانان در ذهن انسان جمع شده اند و اگر امروز به شما بگویم از آنها خداحافظی کنید ، شما نمی توانید بلافاصله از دست آنها خلاص شوید . اما اگر ما طبیعت توهماتمان را درک کنیم بعد خلاص شدن از دست آنها امکان پذیر است . ما به خاطر این توهممان که افکاری که داریم شناخت هستند آنها را گرامی می داریم ، پس اولین چیزی که باید درک شود این است که تمام افکاری که از دیگران گرفته ایم بیهوده است . اگر این برای ما روشن شود ، بعد ریشه ی مجموعه ی افکار و عقایدمان را قطع می کنیم ، ما آب دادن به ریشه ها را متوقف می کنیم .

فرزانه ی پیری با یکی از راهبان جوانش از جنگلی می گذشت . هوا داشت تاریک می شد . فرزانه ی پیر از راهب جوان پرسید : " پسر ، فکر می کنی در

این راه خطری باشد ؟ این راهی است میان جنگل انبوه و هوا دارد تاریک می شود . چیزی برای ترسیدن وجود دارد ؟ "

راهب جوان بسیار متعجب شد زیرا مسأله ی ترسیدن نباید در سانیاس به وجود آید . چه هوا روشن باشد چه تاریک ، چه جنگل باشد چه بازار ، این که سانیاس احساس ترس کند بسیار عجیب است . و این پیرمرد هرگز نترسیده است . امروز چه اتفاقی افتاده است ؟ چرا او ترسیده ؟ اشتباهی رخ داده !

بعد آنها کمی دورتر رفتند و هوا تاریک تر شد . پیرمرد دوباره پرسید : " چیزی هست که در موردش نگران باشیم ؟ آیا زود به شهر بعدی می رسیم ؟ چقدر راه است ؟ "

بعد آنها نزدیک چاهی ایستادند تا دست و صورتشان را بشویند . پیرمرد کیف روی دوشش را به راهب جوان داد و گفت : " مراقبش باش . "

راهب جوان فکر کرد : " حتماً باید چیزی در کیف باشد ، وگرنه هیچ پرسشی در مورد ترس و مراقبت از آن به میان نمی آمد . "

حتی اگر سانیاسی از چیزی مراقبت کند باز هم عجیب است . بعد دیگر سانیاس شدن معنایی نخواهد داشت زیرا کسی که از چیزها مراقبت می کند یک انسان خانواده دار است . سانیاس چه نیازی به مراقبت از چیزی دارد ؟

پیرمرد شروع به شستن صورتش کرد . راهب جوان دستش را داخل کیف کرد و یک شمش طلا در داخل کیف دید . بعد علت ترس را فهمید . او شمش را به جنگل انداخت و سنگی هم وزن آن درون کیف گذاشت . پیرمرد بعد از شستن صورتش سریع بازگشت ، سریع کیفش را پس گرفت ، آن را لمس کرد ، وزنش را حس کرد ، کیف را بر دوشش گذاشت و دوباره شروع به راه رفتن کرد .

بعد از کمی راه رفتن او گفت : " خیلی تاریک شده است ، راه را فراموش کرده ایم ؟ خطری وجود دارد ؟ "

راهب جوان گفت : " نترس ! من ترس را دور انداخته ام . "

فرزانه ی پیر شوکه شد . بلافصله درون کیف را نگاه کرد و دید که به جای طلا، سنگ آنجاست . برای لحظه ای میخکوب شد ، بعد شروع به خندیدن کرد و گفت: " من یک احمق بودم . من سنگ را با خود حمل می کردم ولی می ترسیدم زیرا فکر می کردم آن یک شمش طلا است . "

وقتی فهمید که یک سنگ را حمل می کرده آن را دور انداخت و به راهب جوان گفت : " امشب اینجا می خوابیم ، زیرا یافتن راه در این تاریکی دشوار است . " آن شب با آرامش در جنگل خوابیدند .

اگر فکر کنی که افکار و عقایدت شمشهای طلا هستند ، به خوبی از آنها مراقبت می کنی و به آنها وابسته می مانی . اما می خواهم به تو بگویم که آنها شمشهای طلا نیستند ، آنها فقط سنگهای سنگین اند . چیزی که فکر می کنی شناخت است اصلاً شناخت نیست ، طلا نیست ، کاملاً یک سنگ است .

شناختی که از دیگران به دست آمده باشد فقط یک سنگ است . فقط شناختی که از درون تو آمده باشد طلا است . روزی که ببینی در کیفت سنگ حمل می کنی روزی است که موضوع تمام می شود . بعد دیگر دور انداختن سنگ دشوار نخواهد بود .

دور انداختن زباله دشوار نیست ، اما دور انداختن طلا دشوار است . تا زمانی که حس کنی افکارت شناخت اند ، نمی توانی آنها را دور بیندازی – و ذهنت در دردسر خواهد بود . شاید هزاران راه را برای آرام کردنش به کار گیری اما هیچ کدام کار نمی کنند زیرا در اصل تو می خواهی که افکار باقی بمانند زیرا فکر می کنی که آنها شناخت اند . بزرگترین دشواریها در زندگی از جایی می آید که ما چیزی را که نیست را فکر می کنیم که هست .

بعد تمام انواع دردسرها از راه می رسند . اگر کسی فکر کند که سنگ ، شمش طلاست ، بعد مشکلات آغاز می شوند . اگر کسی درک کند که سنگ سنگ است، آنگاه موضوع تمام است .

بنابراین گنج افکارمان یک گنج واقعی نیست – این حقیقت باید درک شود . چگونه این را بفهمیم ؟ با گفتن من آن را درک خواهی کرد ؟ اگر با گفتن من آن را درک کنی این درکی قرضی خواهد بود ، بیهوده خواهد بود . چون من می گویم مسأله درک کردن تو نیست – تو باید ببینی ، جستجو کنی و خودت تشخیص دهی .

اگر راهب جوان به پیرمرد گفته بود : " به راه رفتن ادامه بده ! نیازی به نگرانی نیست . در کیفت سنگ است ، نه طلا ! "

همچنان هیچ تفاوتی در پیرمرد به وجود نمی آمد تا زمانی که با چشمان خودش می دید که موضوع این است . اگر مرد جوان به سادگی به او می گفت ، او آن را باور نمی کرد . و فقط به مرد جوان می خندید و فکر می کرد که او فقط یک پسربچه است ، نادان است ، او هیچ چیزنمی داند . یا می توانست او را باور کند و کلماتش را بپذیرد ، اما پذیرفتنش کاذب می بود – در اعماق درونش او همچنان این عقیده ی نگه داشتن طلا در امنیت را داشت . اما دیدن آن توسط خودش فرق می کند .

بنابراین نگاه کردن به کیف ذهنت لازم است و آنچه که ما فکر می کنیم شناخت است ، آیا واقعاً شناخت است،؟ یا ما فقط زباله جمع کرده ایم ؟ ما سوتراهای گیتا را جمع کرده ایم ، گفته های وداها را ، کلمات ماهاویرا و بودا و مدام آنها را به یاد می آوریم ، درباره شان فکر می کنیم و در آنها معناهایی پیدا می کنیم . ما به خواندن و نوشتن تفسیر بر آنها و بحث در مورد آنها با یکدیگر ادامه می دهیم. دیوانگی کاملی ایجاد شده است . شناخت هیچ ربطی به این دیوانگی ندارد . هیچ شعله و نوری از این به زندگی تان نیامده است . و با جمع آوری این زباله ، این توهم را ایجاد خواهید کرد که به ثروت عظیمی از شناخت دست یافته اید ، که شما استاد بزرگی هستید ، که شما بسیار دارید ، گاوصندوق تان پر است – و شما زندگی تان را اینگونه خواهید زیست و آن را نابود خواهید کرد .

راهب جوانی در صومعه ای مانده بود . او آمده بود تا در حضور یک فرزانه ی قدیمی بنشیند ، اما در طی چند روز احساس کرد که پیرمرد هیچ چیز نمی داند . هر روز به چیزهای تکراری که می گفت گوش می داد . او فکر کرد که باید این صومعه را ترک کند و به جستجوی استادی دیگر در جایی دیگر باشد . این مکان برای او مناسب نبود .

اما روزی که می خواست آنجا را ترک کند ، راهب دیگری از صومعه دیدار کرد . آن شب ساکنین صومعه جمع شده بودند و درباره ی خیلی چیزها حرف می زدند . راهب جدید درباره ی خیلی چیزها می دانست ، بسیار ظریف و حساس بود ، بسیار عمیق و قوی بود ، و راهب جوان با خود فکر کرد که استاد نیز باید اینگونه باشد . در طی دو ساعت راهب جدید همه را هیپنوتیزم کرد . راهب جوان فکر کرد که استاد پیر می بایست احساس درد و کسالت کند از این که این قدر پیر است اما هنوز چیزی یاد نگرفته است . درحالی که این تازه وارد بسیار می داند .

بعد از دو ساعت وقتی که صحبت تمام شد ، راهب میهمان به استاد پیر نگاه کرد و پرسید : " چقدر حرفهای مرا دوست داشتید ؟ "

پیرمرد گفت : " حرفهای تو ؟ تو حرف زدی ، اما هیچکدامش مال تو نبودند . من بسیار با دقت به تو گوش می دادم تا چیزی بگویم اما تو اصلاً چیزی نگفتی ! "

راهب میهمان پاسخ داد : " اگر آن من نبودم که حرف می زدم پس در دو ساعت گذشته چه کسی حرف می زد ؟ "

پیرمرد گفت : " اگر نظر واقعی و حقیقی مرا بخواهی ، کتابها و متون مقدس از درون تو حرف می زدند ، اما تو اصلاً حرف نمی زدی . تو حتی یک کلمه هم نگفتی . تو هرآنچه که جمع کرده ای را بیرون پرت می کردی ، استفراغ می کردی . و به خاطر استفراغت من ترسیدم از این که دیدم چه آدم مریضی هستی . برای دو ساعت هرچه در معده ات جمع شده بود را بالا می آوردی و به کل اتاق گند زدی و آنرا کثیف کردی . من حتی یک رایحه ی کوچک از شناخت را بو

نکردم زیرا هرچه که از بیرون گرفته شده یقیناً باید با گند بالا آوردن به بیرون پرتاب شود . "

بعد از گوش دادن به فرزانه ی پیر راهب جوانی که می خواست صومعه را ترک کند ، تصمیم گرفت بماند . آن روز ، برای اولین بار ، او دانست که شناخت انواع مختلفی دارد . یک نوع از شناخت آن چیزی است که ما از بیرون جمع می کنیم و نوع دیگر از شناخت چیزی است که از درون می آید . هر آنچه که از بیرون جمع می کنیم اسارت می شود ، آن ما را آزاد نمی کند – ما توسط آن چیزی که از درون می آید آزاد می شویم . پس اولین نکته برای دیدن درون این است – واقعاً آنچه را که می دانی ، می دانی ؟ لازم است که از هر فکر و کلمه ای که می دانی پرسش کنی - واقعاً آن را می دانی ؟ و اگر پاسخ این است : " من آن را نمی دانم " ، بعد تمام شمش های طلایی در زندگی ات به آهستگی تبدیل به سنگ می شوند . فریب دادن هرکسی در جهان ممکن است اما فریب دادن خودت ممکن نیست .

هیچ انسانی نمی تواند خودش را فریب دهد . آنچه که نمی دانی ، نمی دانی . اگر از تو بپرسم : " حقیقت را می دانی ؟ " و اگر سرت را تکان بدهی و بگویی : " بله می دانم " ، پس تو صادق نیستی . در درون از خودت بپرس : "من حقیقت را می دانم یا فقط چیزهایی را که شنیده ام را پذیرفته ام ؟ و اگر نمی دانم این حقیقت یک پنی هم ارزش ندارد . چگونه چیزی را که نمی شناسم می تواند زندگی ام را عوض کند ؟ فقط حقیقتی را که می شناسم می تواند تحولی در زندگی ام باشد . حقیقتی که نمی شناسم یک پنی هم ارزش ندارد . این حقیقت دروغ است ، این اصلاً حقیقت نیست ؛ همه اش قرضی است و هیچ چیز را در زندگی ام تغییر نمی دهد ."

مانند این است که از تو بپرسم : " روحت را می شناسی ؟ " و تو جواب دهی : " بله می شناسم ، زیرا در کتابها درباره اش خوانده ام ، و کاهن ما در معبد به ما آموزش داده که روح وجود دارد . " انسان هر آنچه را که به او یاد می دهند مانند

طوطی حفظ می کند ، اما این حفظ کردن ربطی به شناخت ندارد . اگر در یک خانواده ی هندو متولد بشوی یک نوع طوطی می شوی ، اگر در خانواده ی جینا متولد شوی نوع دیگری از طوطی می شوی ، و اگر در خانواده ی محمدیان متولد شوی نوع سوم طوطی می شوی - اما در هر حالت تو یک طوطی می شوی . هرآنچه که به تو یاد داده شده ، کل زندگی ات آن را تکرار می کنی . و چون طوطی های مشابهی در اطرافت وجود دارد ، هیچکس بحث نمی کند . طوطی های دیگر سرشان را تکان می دهند – تو کاملاً درست می گویی – زیرا آنها نیز همان چیزی را که تو یاد گرفته ای یاد گرفته اند . در دیدارهای مذهبی ، رهبران مذهبی آموزش می دهند و همه سرشان را تکان می دهند و با آنچه که می گویند کاملاً موافق اند – زیرا هرآنچه که رهبر مذهبی آموخته ، مردم نیز آموخته اند .

و هر دو گروه آنجا می نشینند و فکر می کنند که آنها این را نیز یاد گرفته اند و همه سرشان را تکان می دهند و موافقت می کنند که : " بله ! آنچه که گفته می شود کاملاً درست است ! همان چیز در کتابهایمان نوشته شده است ؛ ما نیز همان چیز را خوانده ایم . "

کل انسانیت در مورد شناخت فریب خورده است . این فریب دسیسه ای بر علیه انسان است . تمام این شناخت ها باید پاک شوند و به بیرون پرتاب گردند ، فقط بعد از آن می توانی به نوعی شناخت در نور که در آن هستی تجربه می شود و شعله ی روح دیده می شود ، دست پیدا کنی . این با شناخت کاذب ممکن نیست . شناخت کاذب اصلاً نور نیست – خانه تاریک است ، چراغ خاموش است ، اما مردم همدیگر را متقاعد می کنند و به همدیگر توضیح می دهند که چراغ روشن است .

و بعد از بارها و بارها شنیدن آن ما نیز شروع می کنیم به گفتن این که چراغ روشن است ، زیرا جایی در درون ترس وجود دارد . دیگران می گویند اگر چراغ روشن را نمی بینی پس به جهنم می روی .

آنها می توانند چراغ روشن را ببینند ، و آهسته آهسته تو نیز آن را می بینی .
زمانی پادشاه بزرگی بود . یک روز صبح ، غریبه ی اسرار آمیزی آمد و به او گفت :" تو اینک فاتح کل جهان شده ای ، پس دیگر لباسهای انسانها برای تو مناسب نیست . من لباس خدایان را برای تو می آورم . "
ذهن پادشاه حریص شد . عقل او می گفت : " لباس خدایان چگونه می تواند وجود داشته باشد ؟ " – عقل حتی به وجود خدایان نیز شک می کند – اما او حریص بود زیرا فکر می کرد که شاید در جایی خدایانی باشند و اگر لباس آنها برای او آورده شود او اولین انسان تاریخ زمین می شد که لباس خدایان را به تن می کرد . و این مرد به چه روشی می تواند او را فریب دهد ؟ او امپراطور بزرگی بود . او فقط در اطرافش میلیارها و تریلیون ها روپیه داشت که بر زمین پخش بودند . اگر آن مرد ده یا پنجاه هزار روپیه می خواست ، مسأله ای نبود ! از مرد پرسید : " بسیار خوب ، هزینه اش چقدر است ؟ "
مرد گفت : " حداقل یکصد هزار روپیه هزینه دارد ، زیرا برای رسیدن به خدایان فرد باید رشوه ی بسیاری بدهد . فقط انسانها رشوه نمی گیرند ، خدایان نیز بسیار زرنگ اند ، آنها نیز رشوه می خواهند ! و یک انسان به مقدار کمی پول راضی می شود – او فقیر است – اما خدایان به پولهای کم راضی نمی شوند . آنها فقط وقتی کپه ای از پول در میان باشد به آن نگاه می کنند ، وگرنه حتی نمی توانند آن را ببینند .
بنابراین بسیار دشوار است ، اما حداقل یکصد هزار روپیه هزینه خواهد برد . "
پادشاه گفت : " باشد ، مشکلی نیست . اما به یاد داشته باش ، اگر مرا فریب دهی زندگی ات را از دست خواهی داد – و از امروز به بعد گارد مسلح در اطراف خانه ات خواهند بود .
یکصد هزار روپیه به مرد داده شد و خانه اش به محاصره ی گارد درآمد . تمام همسایگانش تعجب کردند ، شگفت زده شدند ! آنها نمی توانستند این را باور کنند.

فکر کردند :" خدایان کجا هستند و بهشتشان کجاست ؟ این مرد به نظر نمی رسد به جایی برود یا از جایی بیاید . "

او در خانه اش ماند و به همه گفت : " بعد از شش ماه لباس خدایان را به شما نشان خواهم داد . "

همه مشکوک بودند اما پادشاه دلواپس نبود زیرا آن مرد زیر نظر شمشیرهای برهنه ی گارد بود . او نمی توانست فرار کند ، نمی توانست فریب دهد . اما آن مرد بسیار باهوشتر از پادشاه بود . بعد از شش ماه با جعبه ی بسیار زیبایی از خانه اش بیرون آمد و به سربازان گفت : " اجازه دهید به قصر برویم . امروز روز موعود است ! لباسها رسیده اند ! " .

کل پایتخت جمع شدند . پادشاهان و امپراطوران از اقصی نقاط دور برای دیدن آمده بودند . جشن بزرگی برقرار بود . آن مرد با جعبه به بارگاه آمد ، پس دلیلی برای هیچ شکی وجود نداشت .

او جعبه را آورد و زمین گذاشت . او در جعبه را باز کرد ، دستش را به داخل برد ، دستان خالی اش را بیرون آورد و به پادشاه گفت : " این دستار را بگیرید!"

پادشاه نگاه کرد و گفت : " من هیچ دستاری نمی بینم ، دستانت خالی هستند . "

مرد فوراً گفت : " اجازه بدهید یک نکته را به شما یادآور شوم : خدایان گفتند که تنها کسی که از پدر خودش متولد شده باشد قادر به دیدن این دستار و لباسهاست . حال دستار را می بینید ؟ "

پادشاه گفت : " معلوم است که می بینمش ! "

هیچ دستاری آنجا نبود ، دستان مرد خالی بودند – اما تمام کارگزاران شروع به دست زدن کردند . آنها نیز نمی توانستند دستار را ببینند ، اما همه شروع کردند به گفتن : " ما هرگز چنین دستار زیبایی ندیده بودیم . دستار بسیار زیباست ، بی همتا و شگفت انگیز است ، پادشاه در موقعیت سختی قرار گرفته بود . و بعد آن مرد گفت : " خب حالا دستارت را درآور و این را به جایش بگذار ! "

پادشاه دستارش را درآورد و دستاری را که وجود نداشت بر سر گذاشت . اگر فقط دستار بود که مشکلی نبود ، اما به زودی پادشاه واقعاً به دردسر افتاد . اول کتش درآورده شد ، بعد پیراهنش ، و بعد در آخر زمان آن رسید که لباس زیرش را درآورد .

پادشاه اینک برهنه بود اما تمام کارگزارانش فریاد می زدند : " چه لباسهای زیبایی ! چه شگفت انگیز ! ما هرگز چنین لباسهایی ندیده ایم ! "

هر کارگزاری مجبور بود آن را با صدای بلند بگوید تا دیگران شک نکنند که او نکند از پدر خودش متولد نشده باشد .

و وقتی تمام جمعیت داشتند برای لباسها فریاد می زدند ، هرکس فکر می کرد یا مشکل از چشمانش است یا تا به حال در مورد پدر واقعی اش اشتباه می کرده است . اگر تمام دیگر مردمان درباره ی لباسها فریاد می زنند می بایست حق با آنان باشد . این همه مردم نمی توانند اشتباه کنند ؛ چنان اکثریتی وجود دارد . وقتی هرکس همان چیز را می گوید می بایست درست باشد . این همان دموکراسی است که همه بر آن توافق دارند . وقتی اکثریت مردم موافق اند آنها همگی نمی توانند در اشتباه باشند . بنابراین هرکس فکر می کند که فقط او اشتباه می کند و اگر او ساکت بماند بعد مردم فکر خواهند کرد که او نمی تواند ببیند .

پادشاه ترسید – می بایست آخرین تکه ی لباسش را درمی آورد یا نه ؟ از یک طرف می ترسید همه او را برهنه ببینند و از یک طرف هم می ترسید اگر مردم بفهمند که او از پدر خودش متولد نشده است شاید مشکلات بیشتری به وجود بیاید، پس بهتر است برهنه شد . مشکل بزرگی بود – از یک طرف در چاه می افتاد و از طرف دیگر در چاله . در آخر به نظرش پذیرفتن برهنگی بهتر بود . حداقل پدرش نجات می یافت ، سلسله اش نجات می یافت . او فکر کرد : " مردم مرا برهنه خواهند دید ، یا اگر همه لباسها را می بینند ، شاید واقعاً می بینند و فقط من در اشتباهم – و این پیچیدگی های غیرضروری به وجود خواهد آورد . "

پس او آخرین تکه ی لباسش را نیز درآورد و برهنه ایستاد .

بعد آن مرد گفت : " پادشاها ! لباسهای خدایان برای اولین بار بر زمین نازل شده اند . شما باید حرکت کنید و بر ارابه در شهر بگردید . " پادشاه بسیار ترسید اما اینک راه دیگری نداشت .

وقتی انسانی در مرحله ی اول مرتکب اشتباه می شود ، بعد متوقف کردن آن در مرحله ی آخر بسیار دشوار می شود – و بازگشتن بسیار سخت می شود . اگر فرد در مرحله ی اول صادق نباشد در مراحل بعدی ریاکارتر و ریاکارتر می شود ؛ برای او بازگشتن دشوار می شود زیرا هر مرحله به مراحل بسیار دیگری وصل است .

بنابراین پادشاه در وضعیت دشواری قرار داشت . او نمی توانست آن پیشنهاد را رد کند . او سوار ارابه ای شد و در شهر به راه افتاد ... شاید شما نیز آنجا بوده باشید ، زیرا مردم زیادی در شهر بودند . همه آن دسته ای را که با پادشاه همراه بود دیدند ، پس شاید شما نیز آنجا بوده و لباسها را ستایش کرده باشید ؛ هیچکس نمی خواست فرصت را از دست بدهد . تمام مردم با صدای بلند از لباسها تعریف می کردند و می گفتند : آنها بسیار زیبا هستند .

فقط کودکی که در جمعیت بر شانه های پدرش نشسته بود گفت :" پدر ، پادشاه به نظر لخت می رسد ! "

پدرش گفت : " احمق ، ساکت باش ! تو کوچکی ، تجربه نداری . وقتی با تجربه شدی ، تو نیز شروع به دیدن لباسها می کنی . من می توانم لباسها را ببینم . "

کودکان گاهی حقیقت را می گویند ، اما بزرگسالان به آنها اعتبار نمی دهند ، زیرا بزرگسالان تجربه ی بیشتری دارند . و تجربه چیز خیلی خطرناکی است ! پدر به خاطر تجربه ای که داشت گفت : " ساکت باش ! وقتی با تجربه شدی ، لباسها را می بینی . ما همگی می توانیم ببینیم – فکر می کنی ما دیوانه ایم ؟ "

گاهی کودکان می گویند : " ما نمی توانیم خدا را در مجسمه ببینیم ."

بعد بزرگسالان می گویند : " ساکت باش ! ما می توانیم خدا را ببینیم . راما آنجا ایستاده است . وقتی با تجربه شدی ، تو نیز می توانی او را ببینی . "

انسان گرفتار فریب جهانی است . و وقتی همه در فریبی یکسان گرفتارند ، دیدن دشوار می شود . شما باید کشف کنید که لباسهای شناخت – که به عنوان لباس به آن فکر کرده اید – واقعاً لباس هستند یا شما درون لباسهای نامرئی لخت ایستاده اید ؟ شما باید هر فکرتان را مطابق با این معیار بسنجید : " من آن را می شناسم ؟ " اگر نمی شناسید ، به جای این که در این شناخت کاذب بمانید ، آماده باشید به جهنم بروید .

اولین شرط صداقت این است که هر آنچه که فرد نمی شناسد ، باید بگوید که نمی شناسد – وگرنه آن آغاز دو رویی خواهد بود . معمولاً ما فریبهای بزرگ را نمی بینیم ، ما فقط فریبهای کوچک را می بینیم . اگر آدمی به خاطر چند روپیه سر تو کلاه بگذارد ، به آن توجه می کنی ، اما اگر آدمی با دستهای خم شده جلوی یک مجسمه بایستد و بگوید : " خدایا ! " به خوبی می دانی که مجسمه از سنگ است و خدایی نیست ، خدایی در آنجا وجود ندارد ، گرچه این مرد به نظر صادق و مذهبی می آید ، پیدا کردن فریب کاری بزرگتر و ریاکاری بزرگتر از این بر زمین دشوار است . او کاملاً فریب کار است ، او چیز کاملاً غلطی را دارد می گوید – او هیچ چیزی در درونش احساس نمی کند .

اما او نمی تواند آن قدر شهامت داشته باشد تا بفهمد که چه می گوید ، چه می کند. یک انسان مذهبی کسی است که تشخیص می دهد چه چیزی را می شناسد و چه چیزی را نمی شناسد ؛ این تشخیص اولین گام به سوی فردی مذهبی بودن است . یک فرد مذهبی کسی نیست که بگوید او خدا و روح را می شناسد ، که بهشت و جهنم را دیده است . یک فرد مذهبی کسی است که می گوید او هیچ چیزی نمی داند ، که کاملاً نادان است – " من شناختی ندارم . من حتی خودم را هم نمی شناسم ، پس چگونه می توانم بگویم که هستی را می شناسم ! من حتی سنگی را که جلوی خانه ام است را نمی شناسم . چگونه می توانم بگویم که ملکوت را می شناسم ؟ زندگی بسیار اسرار آمیز است ، بسیار ناشناخته . من هیچ چیز نمی دانم. من کاملاً نادانم . "

اگر شهامت نادان بودن را داشته باشی ، و شهامت پذیرفتن نادان بودنت را داشته باشی ، بعد می توانی شروع به رفتن در راه رهایی از گرفتاری افکارت کنی . وگرنه حتی نمی توانی شروع کنی . پس یک چیز لازم است درک شود : ما بسیار نادانیم ، ما هیچ چیز نمی دانیم . و هر آنچه که به نظر می رسد می دانیم کاملاً غلط است ، قرضی و مانده است . آن شبیه حوض است ، شبیه چاه نیست . اگر کسی بخواهد در زندگی اش چاه خلق کند ، کاملاً ضروری است که از توهم حوض رها شود .

و اینک یک پرسش : آموزه های شما بسیار شبیه آموزه های کریشنا مورتی است. نظر شما در مورد او چیست ؟

من نظری ندارم . اولین نکته این است که من کریشنا مورتی را نمی شناسم . نکته ی دوم این است که وقتی چیزی را می گویم ، تو آن را با کسی دیگر مقایسه می کنی – من شبیه چه کسی هستم ، من شبیه چه کسی نیستم – بعد نمی توانی به من گوش بدهی . تو در آن مقایسه زمان را تلف می کنی . این کاملاً غیر ممکن است که شباهتی میان کلمات دو فرد وجود داشته باشد . زیرا دو فرد شبیه نیستند. دو برگ شبیه نیستند ؛ دو سنگ شبیه نیستند .

در بعضی کلمات شباهت می تواند وجود داشته باشد ، شاید در ظاهر شباهتی وجود داشته باشد ، اما هر فردی در جهان چنان متفاوت و مجزا است که نمی تواند دقیقاً شبیه دیگری باشد .

اگر شروع کنی به مقایسه ی گفته هایم با گیتا ، یا با کریشنا مورتی ، یا با راما کریشنا ، یا با ماهاویرا ، بعد نمی توانی به حرفهای من گوش بدهی زیرا این راما کریشنا ها ، این کریشنا مورتی ها ، این ماهاویرا ها ، دراین میان دردسرهای زیادی به وجود خواهند آورد و کلماتم قادر نخواهند بود که به تو برسند . هیچ ارتباط مستقیمی میان من وتو وجود نخواهد داشت .

بنابراین من نمی شناسم – اما پیشنهاد من این است که نیازی به مقایسه و یافتن شباهتها نیست . آن بیهوده است ، هیچ معنایی ندارد ؛ و هیچکس توسط آن یاری نشده است .

اما عادتهای مشترکی در زندگی ما شکل گرفته که یکی از آنها عادت مقایسه است .

ما نمی توانیم چیزی را بدون مقایسه کردن ارزیابی کنیم . اگر بخواهیم چیزی را ارزیابی کنیم نمی توانیم تصور کنیم که بدون مقایسه کردن چگونه می توانیم انجامش دهیم . و هروقت ما مقایسه می کنیم ، اشتباهات آغاز می شوند .

اگر گل سوسن را با گل رز مقایسه کنیم ، آنگاه اشتباه آغاز می شود . گل سوسن گل سوسن است ، و رز رز است ، و گل چمن گل چمن است . رز نه بالاتر از گل چمن است نه پایین تر . گل چمن در بی همتا بودن خودش زندگی می کند ، گل رز در بی همتا بودن خودش زندگی می کند . هیچکدام بالاتر یا پایین تر نیستند ؛ هیچکدام مساوی یا نامساوی نیستند ؛ هرکسی شبیه خودش است و نه کسی دیگر .

اگر این فردیت چیزها ، شخصیت آنها ، بی همتایی آنها ، شروع کند به آشکار شدن بر ما ، سپس ما از مقایسه کردن دست خواهیم کشید .

اما ما به مقایسه کردن عادت کرده ایم – ما حتی کودکان را با همدیگر مقایسه می کنیم . می گوییم : " نگاه کن ، آن کودک از تو جلوتر است . تو عقب مانده ای ." ما در حق کودکان ظلم کرده ایم زیرا آن کودک آن کودک است و این کودک این کودک است ! هیچ امکانی برای مقایسه میان این دو وجود ندارد . وجود آنها کاملاً متفاوت است . آنها در بی همتایی شان و اصالتشان کاملاً متفاوت اند ؛ آنها هیچ ربطی به هم ندارند .

ما عادت کرده ایم مقایسه کنیم – سیستم آموزش و پرورش ما مقایسه را یاد می دهد ، سیستمهای فکری ما درگیر مقایسه اند . ما بدون مقایسه نمی توانیم ارزیابی

کنیم . و نتیجه این است که ما هیچکس را و هیچ فکری را مستقیماً درک نمی کنیم . چیزهای بسیاری در این میان ایستاده اند .

پس همین قدر می گویم که نمی دانم چقدر شباهت و تفاوت میان من و کریشنا مورتی وجود دارد ، من مقایسه نکرده ام . و از شما نیز می خواهم که مقایسه نکنید – نه من با کسی دیگر نه کسی با کسی دیگر .

این مقایسه ادامه می یابد – چقدر شباهت میان ماهاویرا و بودا وجود دارد ، چقدر شباهت میان مسیح و محمد وجود دارد ، و چقدر شباهت میان کریشنا و راما وجود دارد . اینها همه احمقانه است !

مسأله ی شباهت یا تفاوت وجود ندارد زیرا هرکسی فقط خودش است ، کاری با دیگری ندارد ، هیچ ارتباطی با دیگری ندارد . حتی گفتن تفاوت نیز بی معنی است زیرا وقتی شباهتی وجود ندارد آنگاه مسأله ی تفاوت نیز وجود ندارد .

هرکسی بی همتاست ، خودش است . در این جهان ، هیچ دو نفری شبیه هم نیستند. هیچ دو واقعه ای تکراری نیستند . هیچ دو تجربه ای تکراری نیستند . چیزی مانند تکرار در زندگی وجود ندارد . زندگی مدام در حال خلق بی همتایی است . پس نیازی به مقایسه یا ارزیابی نیست . اگر به کریشنا مورتی گوش می دهید ، لازم است که او را مستقیماً درک کنید . اگر به من گوش می دهید ، لازم است که مرا مستقیماً درک کنید . اگر به همسایه تان گوش می دهید ، لازم است او را مستقیماً درک کنید . اگر شخص سومی در میان بیاید ، مشکلات و دعوا ها آغاز می شوند . لازم نیست شخص سومی به میان بیاید ، ارتباط و تماس ما باید مستقیم و بی واسطه باشد .

اگر جلوی یک گل رز بایستم و گلهایی را که دیروز دیدم را به یاد آورم ، و شروع به فکر کردن کنم که چه مقدار شباهت میان این گل و آن گلها وجود دارد ، آنگاه مشاهده ی این گل متوقف می شود . یک چیز حتمی است – سایه ی آن گلها به میان می آیند و به تو اجازه نمی دهند این گل را ببینی . و اگر من می خواهم این گلی را که در جلویم هست را ببینم ، باید تمام آن گلهایی را که تاکنون دیده ام

را به فراموشی بسپارم . به میان آوردن آنها ظلم در حق این گل است . و نیازی به حمل یاد این گل نیست ، وگرنه فردا در هنگام دیدن گلی دیگر ، شاید این گل به میان بیاید . پس کریشنا مورتی را اینجا نیاور . و فکر نکن که به خاطر گوش دادن به من ، می توانی وقتی به دیگری گوش می دهی مرا به میان آوری ، زیرا آن ظلم به آن شخص خواهد بود .

زندگی را مستقیم ببین . نیازی نیست کسی را به میان آوری . هیچکس مساوی یا نامساوی نیست . هرکسی به سادگی شبیه خودش است ، و من دوست دارم همه فقط خودشان باشند .

همه باید شبیه خودشان باشند ؛ این آن چیزی است که من به عنوان قانون اساسی زندگی دیده ام . اما تا به حال قادر به پذیرش آن نبوده ایم . تا به حال نوع انسان آماده ی پذیرش هر فرد ، همانطوری که هست ، نبوده است . ما سعی کرده ایم او را شبیه کسی دیگر کنیم . او باید شبیه ماهاویرا ، شبیه بودا ، شبیه گاندی بشود . این ظلم مستقیم به فردیت هرشخص است . وقتی به شخصی می گوییم : " شبیه گاندی شو " ، ما ظلم عظیمی در حق او مرتکب شده ایم زیرا او متولد شده است که گاندی شود . یک گاندی قبلاً متولد شده است ، یک گاندی دیگر به چه دردی می خورد !؟

گفتن این مطلب به این انسان که باید گاندی بشوی به این معنی است که تو حق نداری خودت باشی . او فقط حق دارد کپی کسی دیگر باشد ، از کسی دیگر تقلید کند . او فقط می تواند کپی کربن باشد ، او نمی تواند یک کپی اصل باشد . این ظلم به آن انسان است .

پس من نمی گویم که هرکسی باید شبیه دیگران باشد . من فقط می گویم که هرکسی فقط باید شبیه خودش باشد . سپس این جهان می تواند جهان زیبا و شگفت انگیزی بشود . تا به حال ما سعی کرده ایم چیزها را اینگونه سامان دهیم که هرکسی شبیه کسی دیگر شود . به همین دلیل است که مقایسه می کنیم ، فکر

می کنیم ، جستجو می کنیم . نیازی به انجام این کار نیست . اینگونه فکر کردن کاملاً غیر ضروری است .

اگر پرسشهای دیگری در این مبحث وجود دارد ، امشب درباره اش حرف خواهیم زد . بگذارید دوباره تکرار کنم – من به شما فقط یک نکته را می گویم ، یک نکته ی خیلی اساسی : به شناختت نگاه کن و تصمیم بگیر که آیا آن مال خودت است یا مال دیگری است . اگر دیدی که به دیگری تعلق دارد ، پس آن بیهوده است . اما روزی اگر دیدی که هیچ شناختی نداری که از خودت باشد ، از همان لحظه نور شناخت خودت از درون شروع به برخواستن می کند . از همان لحظه تحول آغاز می شود .

اگر پرسشهای بیشتری هست امشب درباره شان حرف خواهیم زد . نشست بعداز ظهر تمام شد .

پایان فصل 5

www.oshods.com - www.otagahi.com – http://oshods.blog.com

فصل 6

رهایی از باور

عزیزان من ،

انسان مانند یک زندانی در زنجیر افکار گرفتار شده است . در این زندان افکار چه نوع سنگ بنایی به کار رفته است ؟ بعداز ظهر درباره ی یکی از آن سنگها حرف زدیم . امشب درباره ی دومی که از لحاظ اهمیت برابر با اولی است حرف می زنیم . اگر این دو سنگ بنا برداشته شوند ، این تفکر اشتباه که شناختی که آموخته می شود شناخت واقعی است درک می شود ، و سپس انسان می تواند به آسانی از زندان افکارش برخیزد .

سنگ دوم چیست ؟

آن سنگ بنای دیگر که زندان افکار بر آن ساخته شده چیست ؟ آن سنگ بنای دیگر که تارهای افکار بر آن بافته شده چیست ؟ شاید تو ندانی . شاید هیچ درکی از این که ما این همه پر از افکار ضد و نقیض هستیم ، نداشته باشی .

وضعیت ما مانند ارابه ای است که از چهار طرف توسط گاوهای نر کشیده می شود . گاوها مجبورند حرکت کنند تا به مقاصد مختلف برسند . ارابه در خطر است . ساختار آن از دست می رود . گاوها آن را از چهار جهت مختلف می کشند – می تواند به جایی برسد ؟ می تواند به مقصدی برسد ؟ فقط یک مقصد برای آن وجود دارد – فقط یک سرنوشت – آن تکه تکه خواهد شد ، نابود خواهد شد . با گاوهایی که هر کدام از یک سمت ارابه را می کشند ، ارابه تکه تکه می شود و گاوها با هر تکه به سمتی خواهند دوید . ارابه به هیچ جا نمی رسد .

مناقشه درونی میان افکار ذهنمان ، ما را می کشد . تمام افکارمان بی ربط و متناقض است – در مخالفت با یکدیگر . تمام گاوهای فکرمان ذهنمان را به

جهات مختلف می کشند و ما در این میان آشفته و رنجور می شویم . ما هیچ نمی دانیم که این تناقض و این مناقشه چگونه به درون ما راه یافته است .

من در خانه ی دکتر معروفی میهمان بودم . در هنگام صبح ، من و دکتر می خواستیم از خانه بیرون برویم که ناگهان کودکش عطسه کرد . دکتر گفت : " این یعنی بدشانسی ! اجازه بده چند دقیقه ای صبر کنیم ، و بعد خواهیم رفت . "

گفتم : " به نظر می رسد دکتر عجیبی باشی ! حداقل یک دکتر باید بداند که علت عطسه چیست . هیچ ارتباطی میان عطسه کردن کسی و ماندن یا رفتن کسی دیگر وجود ندارد . این فقط یک خرافه است . این بسیار عجیب است که حتی یک دکتر نیز در این مورد وضوح ندارد . "

به دکتر گفتم حتی اگر من بیمار شوم و نزدیک به موت باشم ، نمی خواهم توسط او درمان شوم . به نظر من ، مدرک دکتری او باید از او پس گرفته شود ! آن اشتباه است . این بسیار عجیب است که به خاطر خرافه ی دوران کودکی ، وقتی کسی عطسه می کند او متوقف شود .

عقیده ای که در کودکی آموخته شده هنوز کار می کند ، حتی اگر او یک دکتر شده باشد . یک F.R.C.S از لندن . هم زمان دو فکر در او حاضر است : وقتی کسی عطسه می کند ، پاهایش متوقف می شوند ، و در عین حال همان زمان او به خوبی می داند که این احمقانه است ، که ربطی میان این دو وجود ندارد . هر دو فکر وجود دارد و هر دو با هم در ذهنش عمل می کنند .

هزاران نوع از این افکار در درون ما وجود دارند و ما را در جهات مختلف هم زمان به این سو و آن سو می کشند . ما بسیار آشفته شده ایم - آن قابل مشاهده است . به همین دلیل است که انسان به نظر کاملاً دیوانه می رسد . چه چیز دیگری می تواند باشد ؟

دیوانگی یک نتیجه ی منطقی و بدیهی است . افکار متناقض بی شمار و بی پایانی از هزاران و هزاران سال پیش در ذهن انسان جمع شده اند . هزاران نسلها ، هزاران قرنها ، هم زمان در یک شخص زندگی می کنند . یک فکر قدیمی پنج

هزار ساله و یک فکر بسیار مدرن از حال حاضر هم زمان در درون او وجود دارند – و هیچ شباهت و هماهنگی میان این دو فکر وجود ندارد .
افکاری که از هزاران جهت مختلف می آیند ، درون یک انسان جمع می شوند . عقاید هزارن تیرتانکارا ها و دیگامبارا ها ، آواتارها و گورو ها در او ساکن می شوند ، و همه ی آنها یک کار منحصر به فرد می کنند . با این که در هیچ چیز دیگری با هم موافق نیستند ، اما تمام مذاهب ، تمام معلمان ، تمام سخنرانان مذهبی جهان همیشه بر یک استراتژی توافق داشته اند : که به مردم بگویند به آنچه که می گویند باور داشته باشند . همه ی آنها می گویند : " به حرف ما ایمان بیاورید . " آنها در چیزهای دیگر با هم مخالف اند . یک هندو چیزی می گوید ، یک محمدی چیزی دیگر ، و یک جینا نیز چیزی دیگر ، یک مسیحی هم چیز دیگری می گوید – اما همه ی آنها در این نکته با هم هم عقیده اند که : " به حرف ما ایمان بیاورید . "
همه ی آنها چیزهای متناقضی می گویند و تمام آن گفته های متناقض در جان آدمی ساکن می شود ، و همه ی آنها بر سر او فریاد می کشند که حرفهایمان را باور کن . انسان بیچاره و ضعیف است ، او گفته های این افراد را باور می کند . آنها همگی به حرفهای همدیگر می خندند ، اما هیچکدام از آنها به حرف خودش نمی خندد .
مسیحیان می گویند که مسیح از دختری باکره به دنیا آمده و اگر کسی این را نپذیرد به جهنم می رود .
شنونده ی بیچاره احساس ترس می کند . اگر او این موضوع را نپذیرد ، به جهنم می رود ! بنابراین او می پذیرد که آنچه که این افراد گفته اند درست است . چه اهمیتی دارد اگر دختری باکره مسیح را به دنیا آورده باشد یا نه ؟ لازم نیست به خاطر چنین موضوعی انسان به جهنم برود .

الباقی مردم جهان به این عقیده ی مسیحیت می خندند . محمدیان ، جینا ها ، هندو ها به این حماقت می خندند . چگونه یک کودک می تواند از یک دختر باکره به دنیا بیاید ؟ کاملاً چرند است .

اما محمدیان می گویند که محمد زمانی که در بدنش بود ، سوار بر اسبی ماده به بهشت رفت . مسیحیان ، هندو ها ، جینا ها به این می خندند – این چه نوع حماقتی است ! نکته ی اول این است که اسب ماده نمی تواند به بهشت برود . اگر اسب نر بود شاید می توانست به بهشت برود . یک مرد می تواند به بهشت برود، اما هیچ شرط و ماده ای برای زن وجود ندارد که برود – بنابراین اسب ماده نمی تواند برود . اگر اسب نر بود عقیده قابل تحمل بود ، شاید درست می بود .

و دوم این که چگونه کسی می تواند به بهشت برود در حالیکه در بدنش است ؟ بدن باید اینجا رها شود ، بدن چیزی زمینی است . محمد نمی تواند با این بدن به بهشت برود . همه به این عقیده می خندند . مسیحیان ، جیناها ، هندو ها همه می خندند . اما محمدیان می گویند : " آن را باور کن ! اگر آن را باور نکنی به جهنم می روی . مجبور می شوی در جهنم بپوسی ، رنج بکشی . باید این را بپذیری . اگر آن را نپذیری ، اگر با کلمات محمدیان موافق نباشی ، خوب بدان که در دشواری عظیمی قرار خواهی گرفت – زیرا فقط یک خدا در جهان وجود دارد و محمد پیامبر اوست . "

انسان تهدید می شود تا باور کند ، بنابراین او می پذیرد که شاید آنچه که او می گوید درست باشد . جینا ها به محمدیان و مسیحیان می خندند ، اما آنها می گویند رحم زنی برهمن آبستن ماهاویرا بوده است . چگونه یک تیرتانکارای جینا در یک خانواده ی برهمن متولد می شود ؟ بالاترین طبقه کشاتریا است ، بنابراین تیرتانکارا ها همیشه در خانواده های کشاتریا ها متولد می شوند . آنها نمی توانند در خانه های برهمن ها متولد شوند . برهمن ها گدا هستند . پس چگونه تیرتانکارا ها می توانند در خانه های آنها به دنیا بیایند ؟ ماهاویرا در رحم زنی برهمن به وجود آمد اما وقتی خدایان دیدند که اشتباه بزرگی رخ داده – " چگونه

یک تیرتانکارا می تواند در خانواده ای برهمن به دنیا بیاید ؟ " – آنها فوراً جنین را خارج کردند و در رحم زن کشاتریایی قرار دادند ، و جنین ماده را از زن کشاتریایی خارج کردند و درون رحم زن برهمن قرار دادند .

مردم تمام دنیا به این چیزها می خندند – آنها بسیار بامزه اند . اول از همه ، کاری که خدایان با تغییر دادن جنین در رحم ها انجام می دهند – این چگونه رخ می دهد ؟ کل دنیا می خندد ، اما جینا ها عصبانی می شوند . می گویند : " تو می توانی به این بخندی اما تو نمی دانی که تیرتانکارا های ما چه گفته اند و هرچه که گفته اند کاملاً درست است . هرکسی که این را باور نکند در جهنم رنج خواهد کشید . اگر شما باور نکنید ، به ما مربوط نیست ، شما رنج می کشید ! "

از انسان خواسته شده که خیلی چیزها را از بسیاری از افراد باور کند . یک زمانی انسان عقاید دیگران را نمی شناخت . مردم در دایره های بسته ی خودشان زندگی می کردند . آنها فقط چیزهای مربوط به دایره ی خودشان را می شناختند ، بنابراین گیجی زیادی وجود نداشت . اینک دنیا بسیار کوچک شده و هرکسی عقاید دیگران را می داند . بنابراین گیجی انسان به نقطه ی دیوانگی کامل رسیده است . اینک چیستی تمام این سر و صداها ورای درک اوست ، آن چه که مردم سعی دارند او را بدان متقاعد کنند ورای درک اوست .

اما حتی در گذشته نیز وضعیت خیلی بهتر نبود . یک هندو چیزی درباره ی عقاید محمدیان نمی دانست یا یک جینا چیزی در مورد عقاید مسیحیان نمی دانست ، وضعیت را شفاف تر نمی کرد .

حتی جینا ها در اساس همان چیزها را باور نمی کردند . دیگامبارا ها یک چیز می گفتند ، اسوتامبارا ها چیزی دیگر می گفتند – تو اگر بدانی که بر سر چه چیزهایی توافق نداشتند تعجب خواهی کرد . عجیب است که مردم در مورد چنین چیزهایی این قدر عقاید متنوع داشته باشند . یکی از بیست و چهار تیرتانکارا مالیناث بود . دیگامبارا ها می گویند که او یک مرد بود و اسوتامبارا ها می گویند که او یک زن بود . اسوتامبارا ها می گویند که او مالیبای بود ، دیگامبارا

ها می گویند او مالیناث بود – و هر دو ی آنها می گویند اگر ما را باور نداشته باشی به جهنم می روی .
دیگامبارا ها می گویند که یک زن هرگز نمی تواند یک تیرتانکارا باشد – خود واقعیت غلط است – پس او می بایست مرد بوده باشد . او مالیناث بود ، نه مالیبای . این بسیار افراطی است که برخورد به خاطر این باشد که آیا او زن بوده یا مرد . اما انسان تهدید شده که اگر باور نکند به جهنم می رود و رنج می کشد . پس بهتر است باورش کند !
در همه جای جهان آموزشهای کسانی که از تو می خواهند باورشان کنی هرج و مرج آفریده و ذهن انسان را گیج کرده است .
او به همه گوش می دهد و تأثیر تمام آموزشهای آنها با او می ماند ، و وجود او از جهات مختلف کشیده می شود .
و بعد از همه ی این مذاهب ، کمونیسم آمد . کمونیسم گفت : مذهب فقط یک افیون است . هیچ معنایی ندارد ، عقیده ی خداوند کاملاً غلط است ، تماماً بی معنی است. مذهب واقعی آن چیزی است که مارکس می گوید : کمونیسم مذهب واقعی است . فرد باید آن را باور کند و نه هیچ چیز دیگری را . انجیل ، گیتا ، تورات همه غلط اند – داس کاپیتال متن مذهبی واقعی است ، فرد فقط باید آن را باور کند. بنابراین باور جدیدی شروع شد ...
سپس بعد از کمونیسم علم آمد . علم گفت که تمام اینها بیهوده اند . تمام آن چیزهایی که در متون مذهبی نوشته شده همه اشتباه است ؛ فقط آنچه که علم می گوید درست است . و حتی در زمان زندگی یک دانشمند ، دانشمند دیگری عقیده ی دیگری ارائه می دهد و ادعا می کند که او درست می گوید ، که آن مرد نخست اشتباه می کند . بعد از مدتی دانشمند سوم می آید و ادعا می کند که او درست می گوید و آن دو نفر قبلی اشتباه می کنند . و بعد شاید دانشمند چهارم ...
این مدعیان حقیقت این درگیری گیج کننده ی افکار را در ذهن و روان انسان به وجود آورده اند که بسیار متنوع است و انسان را در تمام جهات می کشد . ترس

و رشوه برای ایجاد این درگیری به کار رفته است ؛ روشهای سرّی ترس و رشوه به کار رفته تا دسته ای از افکار را بر انسان تحمیل کند – اگر باور کنی به بهشت می روی ، اگر باور نکنی به جهنم می روی .

این رهبران مذهبی همان کاری را کرده اند که امروزه تبلیغ کنندگان می کنند ، اما تبلیغ کنندگان چنان گستاخ و جسور نیستند . کسانی که صابون لوکس می فروشند اینگونه تبلیغ می کنند که فلان ملکه ی زیبایی می گوید : " من زیبا شده ام زیرا که از صابون لوکس استفاده می کنم . "

بنابراین هرکس از آن استفاده کند زیبا می شود و هرکس استفاده نکند زیبا نمی شود . فرد می ترسد که اگر استفاده نکند زشت شود ، پس می رود صابون لوکس می خرد . انگار که وقتی صابون لوکس نبود مردم زیبا نبودند ، گویی که کلئوپاترا ، مومتاج ، نورجهان زیبا نبوده اند زیرا که صابون لوکس آن زمان نبوده است ؛ اما تبلیغ کنندگان هنوز آنقدر جسور نیستند ؛ شاید در آینده بگویند : " فلان تیرتانکارا ، فلان پیامبر ، فلان معلم می گوید که کسی که از صابون لوکس استفاده نکند به جهنم می رود ، نمی تواند به بهشت برود . فقط کسانی که از صابون لوکس استفاده می کنند به بهشت می روند . "

انسان می تواند تهدید شود که فقط کسانی که سیگار پانامایی می کشند به بهشت خواهند رفت ، زیرا سیگار کشیدن و دعوت دیگران به کشیدن سیگار پانامایی کار خوبی است . و کسی گه سیگار پانامایی نکشد به جهنم خواهد رفت . اگر او سیگار هندی بکشد ، بیشتر از جهنم رنج خواهد کشید !

اگر کسی تمام اینها را باور نکند آنگاه باید با عواقب آن رویارو شود . کسی که باور می کند عاقبت خوبی خواهد داشت و کسی که باور نمی کند عاقبت بدی خواهد داشت .

مبلغان امروزی هنوز به اندازه ی مبلغان قدیمی جسور نشده اند . آنها با گفتن چیزهایی کاملاً غلط انسان را تهدید می کنند و او به آن چیزها گوش می دهد و بی هیچ مقاومتی آنها را می پذیرد . در واقع هر غیرحقیقتی ، اگر بارها در طی

هزاران سال تکرار شود ، شروع به شبیه شدن به حقیقت می کند . اگر کسی حتی غیر واقعی ترین چیز را مدام تکرار کند – هی تکرار کند هی تکرار کند – آهسته آهسته تو شروع به فکر کردن می کنی که شاید آن درست باشد ، وگرنه چگونه می شود در مدت زمانی طولانی بارها تکرار شود ؟

کشاورز فقیری از یک روستا ، بزغاله ای را از شهر خرید . همانطور که با بزغاله به سمت روستا می رفت ، تعدادی از اوباش شهر فکر کردند که اگر بتوانند به گونه ای بزغاله را تصاحب کنند ، می توانند از یک غذای خوب لذت ببرند و جشن بگیرند . می توانند دوستانشان را دعوت کنند و ضیافت به پا کنند . اما چگونه آن را به دست آورند ؟

روستایی عامی به نظر بسیار قوی و سالم می رسید و اوباش شهر کمی ضعیف بودند . گرفتن مستقیم بزغاله به یک درگیری منجر می شد و آنها به دردسر می افتادند ، پس آنها می بایست بسیار مواظب می بودند و به گونه ای حقه می زدند . آنها بر یک حقه توافق کردند . وقتی روستایی داشت شهر را ترک می کرد ، یکی از آن چهار یا پنج نفر در جاده با او دیدار کرد و گفت : " سلام ! صبح به خیر !"

او پاسخ داد : " صبح به خیر ! "

بعد ولگرد به بالا نگاه کرد و گفت : " چرا این سگ را بر شانه هایت حمل می کنی ؟ " – در واقع او بزغاله را بر دوش داشت – " این سگ را از کجا خریده ای ؟ سگ خیلی خوبی است ! "

کشاورز خندید . گفت : " دیوانه شده ای ؟ این سگ نیست ! من بزخریده ام ، آن یک بزغاله است ! "

آن مرد گفت : " با حمل سگ وارد روستا نشو ، وگرنه مردم فکر می کنند دیوانه شده ای . فکر می کنی این بز است ؟ "

و مرد به راهش ادامه داد . کشاورز خندید و فکر کرد این بسیار عجیب است ، اما پاهای بز را لمس کرد تا ببیند بز است یا سگ . آن ادعای آن ولگرد بود .

کشاورز دریافت که آن واقعاً یک بز است ، پس خیالش راحت شد و به راهش ادامه داد .

در پیچ بعدی ولگرد دوم او را دید . و گفت : " سلام . سگ خیلی خوبی خریده ای . من هم می خواهم سگ بخرم . آن را از کجا خریده ای ؟ "

اینک کشاورز نتوانست با همان اطمینان بگوید که این سگ نیست زیرا مرد دوم نیز همان چیز را می گفت و دو نفر نمی توانند اشتباه کنند .

باز خندید و گفت : " این سگ نیست آقا ، این بزغاله است . "

آن مرد گفت : " چه کسی به تو گفته که این بز است ؟ به نظر می رسد کسی سر تو کلاه گذاشته باشد – این یک بز است ؟ "

و به راهش ادامه داد . روستایی بز را از دوشش پایین آورد تا ببیند موضوع چیست اما آن قطعاً یک بز بود . هر دو نفر اشتباه کرده بودند ! اما ترسی در وجودش افتاد که شاید دچار توهم شده است .

اینک او بیشتر ترسیده بود و به راهش ادامه داد – و بعد شخص سوم را دید که گفت : " سلام ! این سگ را از کجا خریده ای ؟ " این بار شهامت این را نداشت که بگوید این بز است . پاسخ داد : " آن را از شهر خریده ام ."

برای او بسیار دشوار بود که بگوید این یک بز است و شروع به این فکر کرد که شاید نباید آن را به روستا ببرد . او پولش را هدر داده بود و در روستا مورد سرزنش قرار می گرفت . مردم فکر می کردند که دیوانه شده است . وقتی داشت به این فکر می کرد ، مرد چهارم او را دید . او گفت : " این عجیب است ! من تا به حال کسی را ندیده ام که سگ را بر دوشش حمل کند . فکر می کنی این یک بز است ؟ "

روستایی اطراف را نگاه کرد و دید که تنها است ، هیچکس در اطراف نبود – پس بز را انداخت و با سرعت به سمت روستا دوید . پنج روپیه اش از بین رفته بود اما حداقل او را دیوانه نمی نامیدند .

و آن چهار اوباش بز را تصاحب کردند .

چون چهار نفر چیزی را بارها و بارها تکرار کردند ، برای کشاورز باور این که گفته ی آنها ممکن است اشتباه باشد دشوار شد . و وقتی آن افرادی که به تو چیزی می گویند لباس نارنجی پوشیده باشند ، دشوارتر می شود . وقتی آن افراد نمونه ی حقیقت و اخلاص باشند ، حتی دشوارتر می شود . و وقتی آنها تارکان بی ریا باشند بیشتر دشوار می شود – زیرا دلیلی برای باور نکردن حرف آنها وجود ندارد . لازم نیست که فریبت دهند – نود و نه درصد آنها کسانی هستند که خودشان تصور غلطی دارند و آنها خودشان فریب خورده اند . لازم نیست که حتماً آنها فریب دهنده باشند ، اما آنها نیز در همان خطی هستند که تو هستی .

یک چیز حتمی است : تا زمانی که به انسان گفته می شود که باور کن ، استثمار او ادامه خواهد داشت . تا زمانی که از انسان خواسته می شود تا باور کند ، او نمی تواند از استثمار رها شود . باور ممکن است از یک هندو باشد یا یک جینا یا یک محمدی ، یا هرکس دیگر – ممکن است از یک کمونیست باشد یا از یک غیر کمونیست ، هرکسی – اما تا زمانی که به انسان گفته می شود تا آنچه را که کسی می گوید باور کند ، و گفته می شود که اگر باور نکنی رنج خواهی کشید و اگر باور کنی خوشحال خواهی بود ... تا زمانی که این حقه استفاده می شود ، برای انسان بسیار دشوار است که شهامت کافی برای رهایی از درگیری افکار درونش به دست آورد .

من می خواهم به شما چه بگویم ؟

می خواهم بگویم که اگر ما بخواهیم از درگیری افکاری که در ما شکل گرفته رها شویم ، افکاری که هزاران قرن بر ما عرضه شده ، تأثیرات آن صدها سال در ما جمع شده ، اگر بخواهیم از همه ی اینها رها شویم باید یک چیز را کاملاً درک کنیم : چیزی خودکشی تر از باور وجود ندارد . یک چیزی که ما باید حتماً درک کنیم باور است ، باور کورکورانه ، پذیرفتن خاموش با چشمان بسته ، اساسی ترین دلیل فلج شدن زندگی مان تاکنون بوده است .

اما همه از تو می خواهند که آنها را باور کنی – به تو می گویند آنها را باور کنی نه دیگران را . می گویند : " دیگران را باور نکن زیرا آنها اشتباه می کنند . من درست می گویم ، مرا باور کن . "

می خواهم به تو بگویم که باور کردن هرکسی مخرب است و به زندگی ات آسیب خواهد زد . بی باور ، کاملاً بی باور ! هرکسی که یک سیستم باوری را اساس زندگی خود قرار می دهد وارد یک دنیای کور می شود – و هیچ نوری برای دیدن وارد زندگی اش نمی شود . او در زندگی اش نمی تواند به نور دست یابد . کسی که دیگران را باور می کند نمی تواند خودش را بشناسد .

پس من به تو می گویم باور نکن ؟ نه !

نیازی به باور نکردن هم نیست . اما ما فکر می کنیم اگر به چیزی باور نداریم ناچاریم که آن را باور نکنیم . این عقیده ای کاملاً اشتباه است . در ذهن وضعیتی وجود دارد که نه باور می کند نه باور نمی کند ...

باور نکردن شکلی از باور کردن است . وقتی ما می گوییم که خدا را باور نداریم، چه می گوییم ؟ می گوییم که ما به وجود نداشتن خدا باور داریم .وقتی می گوییم : " من روح را باور ندارم . " ، پس ما می گوییم که به وجود نداشتن روح باور داریم . اعتقاد و بی اعتقادی دو چیز یکسان اند ، تفاوتی میان آنها وجود ندارد . اعتقاد مثبت است و بی اعتقادی منفی . اعتقاد ، اعتماد مثبت است و بی اعتقادی ، اعتماد منفی است ، اما هر دو اعتماد اند .

فقط کسی می تواند از این درگیری افکار رها شود که از اعتماد و اعتقاد رها شود ، از نگاه کردن مدام به نظرات دیگران رها شود ، این عقیده را رها کند که هرکسی می تواند حقیقت را به او بدهد . تا زمانی که شخص این عقیده را دارد که دیگری می تواند حقیقت را به او بدهد ، او به شکلهای مختلف در اسارت خواهد بود . اگر از یکی رها شود به دیگری گره می خورد ، اگر از دومی رها شود به سومی گره می خورد – او نمی تواند از اسارت رها شود .

اما رها شدن از یکی و گره خوردن به دیگری برای لحظاتی تسکین بخش است .

وقتی انسانی می میرد ، در مراسم تشییع جنازه چهار نفر او را بر دوش می گیرند . وقتی یک شانه شان درد گرفت ، جنازه را بر شانه ی دیگرشان می گذارند و همینطور جا به جا می کنند . کسی که باورهایش را تغییر می دهد فقط از این شانه به آن شانه تغییر می دهد ، سنگینی همیشه هست ، فرقی نمی کند . فرد فقط برای لحظاتی تسکین می یابد .

اگر یک هندو محمدی شود ، اگر یک محمدی جینا شود ، اگر یک جینا مسیحی شود ، اگر کسی تمام مذاهب را رها کند و کمونیست یا چیز دیگری شود ، اگر او فقط یک سیستم باوری را رها کند و به یکی دیگر بچسبد ، هیچ تغییری در بار ذهنش به وجود نمی آید . او برای لحظاتی تسکین می یابد اما آن فقط تغییر وزن بر شانه ها است – هیچ معنایی در آن نوع تسکین وجود ندارد .

شنیده ام که دو مرد در روستا بودند – یکی خداپرست ، یک خداپرست متعصب ، و یکی کافر ، کافر متعصب . کل روستا به خاطر این دو در دردسر بود . روستاها همیشه به خاطر چنین آدمهایی به دشواری می افتند . شب و روز خداپرست از وجود خدا می گفت ، و روز و شب کافر آن را رد می کرد . مردم روستا در دشواری عظیمی قرار گرفته بودند که از کدام پیروی کنند یا از کدام پیروی نکنند . در آخر تصمیم گرفتند که آن دو در برابر مردم روستا مناظره کنند و گفتند : " ما از برنده پیروی می کنیم . برای ما دشواری ایجاد نکنید . شما باید با هم مناظره کنید و هرکس که برد ما از او پیروی می کنیم ! "

یک شب ، یک شب ماه کامل ، مناظره در روستا برقرار شد . کل روستا جمع شدند ، خداپرست تئوریهای خداشناسی را توضیح داد ، تمام بحث هایش را ارائه کرد و کافر را رد کرد . و بعد کافر خداپرست را رد کرد و تمام مباحثش را درباره ی کافری ارائه داد . مناظره کل شب ادامه یافت ، و در صبح نتیجه این شد که خداپرست کافر شد و کافر خداپرست شد ! هر دو ی آنها از بحثهای همدیگر خوششان آمد .

اما مشکل روستاییان باقی ماند . آن حل نشد . آن دو مرد همدیگر را متقاعد کردند و با همدیگر موافقت کردند تا همچنان یک کافر و یک خداپرست در روستا بماند ، نتیجه همان ماند – و مشکل روستا به قوت خود باقی ماند . اگر ما یک باور را به خاطر باوری دیگر تغییر دهیم در زندگی مان تغییری حاصل نمی شود. مشکل وجودمان همان می ماند . فرقی ندارد . مشکل وجود ما کاری با یک هندو یا یک محمدی یا یک جینا یا یک مسیحی یا یک کمونیست یا یک فاشیست ندارد . مشکل وجود ما از آن چیزی است که به آن باور داریم . تا زمانی که فرد باور می کند ، خودش را اسیر می کند ، خودش را زندانی می کند. و فرد به راهی یا به جایی گره می خورد .

چگونه یک زندانی ، یک زندانی ذهن ، از افکار رها می شود ؟ او چگونه می تواند از افکاری که خودش با تمام وجود از آنها حفاظت می کند و باور دارد رها شود ؟

چگونه می تواند از شر آنها خلاص شود ؟

بسیار دشوار است . اگر سنگ بنا را برداریم می توانیم خلاص شویم .

باور سنگ بنای زیر ستون افکار است . براساس باور ، انسان افکار را راه انداخته است و وقتی افکار به شدت به ذهن چسبیدند ، این ترس او را فرا گرفت که اگر رهایشان کند چه اتفاقی می افتد ؟

پس انسان گفت که اگر افکار بهتری جایگزین کند ، می تواند افکار فعلی را رها کند – اما فکر رها کردن عقیده ی " چسبیدن به افکار " به ذهنش راه نیافت .

آزادی و رهایی از ذهن با تغییر باور اتفاق نمی افتد بلکه با رها شدن از خود باور اتفاق می افتد .

بودا از روستایی دیدار می کرد . چند نفر کوری را نزد او آوردند و گفتند : " این مرد کور است و ما دوستان نزدیکش هستیم . ما به هر روشی سعی کردیم او را متقاعد کنیم که نور هست ، اما او آمادگی پذیرش این حقیقت را ندارد . او طوری بحث می کند که ما را شکست می دهد . حتی با این که ما می دانیم نور هست

مجبوریم به شکست اعتراف کنیم . او به ما می گوید که می خواهد نور را لمس کند . حال چگونه می توانیم کاری کنیم که او بتواند نور را لمس کند ؟ سپس او می گوید : " بسیار خوب ، اگر آن لمس ناشدنی است ، من می خواهم صدایش را بشنوم . من گوش دارم . صدای نور را بیاورید تا بشنوم . اگر این نیز ممکن نیست ، من می خواهم مزه اش را بچشم ، یا اگر نور رایحه دارد می خواهم آن را بو کنم . "

راهی برای متقاعد کردن آن مرد وجود ندارد . نور فقط می تواند دیده شود اگر که فرد چشم داشته باشد – و او چشم نداشت .

او از مردم روستا شاکی بود که آنها بی هیچ لزومی از نور حرف می زنند ، فقط برای این که ثابت کنند او کور است . او احساس کرد که آنها داستان نور را ساخته اند ، فقط برای این که به او ثابت کنند که کور است .

پس مردم از بودا خواستند که مدتی در روستا بماند ، شاید بتواند کاری کند که آن مرد کور بفهمد .

بودا گفت : " من آن قدر دیوانه نیستم که سعی کنم او را متقاعد کنم ! مشکلات نوع بشر توسط مردمانی به وجود آمده که سعی کرده اند چیزها را به کسانی که نمی توانند ببینند توضیح دهند . موعظه گران طاعون انسانیت اند . به مردم چیزهایی می گویند که آنها نمی توانند درک کنند . "

پس او گفت : " من نمی خواهم این اشتباه را بکنم . من نمی خواهم به این مرد توضیح بدهم که نور هست . شما آن را نزد آدم اشتباهی آورده اید . نیازی نبود آن را نزد من بیاورید ، در عوض آن را نزد پزشک ببرید تا چشمانش را درمان کند . او نیازی به موعظه ندارد ، او به درمان نیاز دارد . این مسأله ی توضیح و تفسیر ، یا باور کردن چیزهایی که تو به او می گویی نیست . مسأله ی درمان چشمانش است . اگر چشمانش درمان شوند دیگر نیازی به توضیح دادن تو نیست؛ او خودش قادر به دیدن خواهد بود ، او خودش قادر به شناخت خواهد بود . "

بودا می گوید که او مذهب را فقط به عنوان یک آموزش فلسفی مطرح نمی کند – آن باید یک درمان عملی باشد . پس پیشنهاد می دهد که مرد کور نزد پزشک برده شود .

روستاییان از گفته ی بودا خوششان آمد ، پس کور را برای درمان نزد پزشک بردند و خوشبختانه او بعد از چند ماه درمان شد . در آن زمان بودا به روستایی دیگر رفته بود ، پس مرد کور به نزد او رفت . به بودا تعظیم کرد ، پاهایش را لمس کرد و گفت : " من اشتباه می کردم . نور وجود دارد اما من نمی توانستم آن را ببینم . "

بودا پاسخ داد : " تو به یقین در اشتباه بودی ، اما چشمانت درمان شدند زیرا تو آنچه را که دیگران به تو گفتند را نپذیرفتی تا زمانی که خودت آن را تجربه کنی. اگر آنچه را که دوستانت می گفتند را می پذیرفتی ، پس موضوع تمام بود و مسأله ی درمان چشمانت مطرح نمی شد . "

مردمی که باور می کنند نمی توانند به هیچ درکی برسند . مردمی که خاموش می پذیرند نمی توانند هیچ تجربه ای از خودشان داشته باشند . سفر کسانی که کور هستند و به این حقیقت می چسبند که اگر دیگران بگویند که نور هست ، پس حتماً بایستی باشد ، درست همان جا پایان می یابد . سفر فقط زمانی ادامه می یابد که بی قراری بماند و بماند و بماند و هرگز ناپدید نشود . بی قراری فقط وقتی می آید که شما احساس کنید چیزی وجود دارد که مردم می گویند هست ، اما شما آن را نمی بینید ، بنابرین نمی توانید آن را بپذیرید . فقط وقتی می توانید بپذیرید که آن را ببینید . این نوع بی قراری : " فقط وقتی خواهم پذیرفت که با چشمان خودم ببینم . " لازم است تا در ذهن باشد .

مردمی که می خواهند تو اعتقاد و باور داشته باشی کسانی هستند که می گویند تو به چشمان خودت نیاز نداری . ماهاویرا چشم داشت ، آن کافی است . بودا چشم داشت ، آن کافی است . چرا همه باید به چشم نیاز داشته باشند ؟

کریشنا چشم داشت و گیتا را نوشت ، پس شما برای چه به چشم نیاز دارید ؟ گیتا را بخوانید و لذت ببرید . کریشنا می توانست ببیند ، و او آنچه را که می توانست ببیند توصیف کرده است ، پس چه لزومی دارد که همه ببینند ؟

تو باید به سادگی باور کنی . آنها که می توانستند ببینند قبلاً حرف زده اند – کار شما فقط باور کردن است . شناخت به دست آمده است – چه لزومی دارد که خودت آن را بشناسی ؟

این موعظه گری انسان را کور نگه می دارد . اکثر مردم زمین کور ماندند و امروز همچنان اکثرشان کورند . و اینک با دیدن این وضععیت ، احتمالاً در آینده نیز اکثرشان کور خواهند ماند ، زیرا اساس کیمیای درست شدن کوری ، آن تشنگی که از کوری برمی خیزد ، کشته شده است .آن توسط سیستم های باوری قدرتمند نابود شده است .

درواقع می تواند گفته شود که هرقدر هم چشمان کریشنا خوب بوده باشند و هرقدر هم که دوردست ها را توانسته باشد ببیند ، آنها چشمان تو نیستند . و هر قدر هم چشمان ماهاویرا زیبا بوده باشند - حتی مانند گل نیلوفر – آنها چشمان تو نیستند . چشمانت ممکن است خیلی باارزش نباشند – شاید آنها فقط مانند گل مزرعه باشند ، نه نیلوفر . اما آنها چشمان تو هستند . فقط با چشمان خودت می توانی ببینی .

بنابراین فرد باید به دنبال درک خودش باشد ، زیرا فرد با پرستش بینش کسی دیگر نمی تواند برسد . در واقع ، جستجو برای درک خود فرد فقط زمانی می تواند آغاز شود که فرد عقاید دیگران را رها کند . تا زمانی که جایگزینی بیرونی وجود دارد ، تا زمانی که چیزی از بیرون عرضه شود ، جستجو نمی تواند آغاز شود .

وقتی هیچ حمایت یا خشنودی از چیزی دیگر وجود نداشته باشد ، وقتی چیزی نتواند از دیگری به دست آورده شود ، آنگاه در انسان چالشی بر می خیزد برای جستجوی راه خودش ، برای درکی که مال خودش است .

انسان بسیار تنبل است . اگر او بتواند بی هیچ تلاشی به شناخت دست یابد ، چرا باید تلاش کند ؟ چرا باید کاری انجام دهد ؟

اگر روشن بینی فقط با باور کردن قابل دست یابی باشد ، بدون جستجو ، پس چرا او باید تلاش کند تا سفر خودش به سوی روشن بینی را بسازد ؟ و وقتی کسی می گوید : " مرا باور کن ، من به تو روشن بینی خواهم داد . " چرا باید خودش چنین تلاش کلانی بکند ؟ وقتی کسی می گوید : " در قایقم بشین . من تو را به ساحل دیگر خواهم برد و بعد دیگر موضوع تمام است . "

او ترجیح می دهد که خاموش در قایق بنشیند و به خواب برود .

اما هیچکس نمی تواند با قایق دیگری به جایی برسد . و هیچکسی نمی تواند با چشمان دیگری ببیند و نه دیده است و نه خواهد دید . فرد باید با پای خودش راه برود ، فرد باید با چشمان خودش ببیند ، فرد باید با ضربان قلب خودش زندگی کند . فرد باید به شیوه ی خود زندگی کند و به شیوه ی خود بمیرد. هیچکس نمی تواند به جای کسی دیگر زندگی کند ؛ هیچکس نمی تواند به جای کسی دیگر بمیرد . هیچکس نمی تواند جای کسی دیگر را بگیرد . اگر چیزی در این جهان تماماً غیرممکن باشد ، آن این حقیقت است که هیچکس نمی تواند جای کسی دیگر را بگیرد .

دو سرباز در جنگ جهانی دوم در میدان نبرد دراز کشیده بودند . یک سرباز رو به موت بود . او چنان زخمی شده بود که امیدی به نجاتش نبود . سرباز دیگر نیز زخمی شده بود اما زنده بود و مرگ جانش را تهدید نمی کرد . هر دو با هم دوست بودند .

سرباز رو به موت دوستش را در آغوش گرفت و گفت : " حال باید از تو خداحافظی کنم زیرا هیچ امکان نجاتی برای من میسر نیست . یک پیشنهاد دارم : دفترچه ی سابقه ی مرا بگیر و دفترچه ی خودت را به من بده . دفترچه ی سابقه ی تو خوب نیست ، اظهار نظر های شرم آوری در آن وجود دارد . پس اجازه بده آنها را عوض کنیم . با این کار افسرها فکر می کنند که تو مردی ، و من

زنده ام . و چون سوابق من خوب است ، می توانی ترفیع خوبی بگیری ، بیشتر مورد احترام خواهی بود . پس زود باش ! دفترچه و شماره را جا به جا کن . "
خواسته ی دوست رو به موت کاملاً درست بود ، زیرا سربازان فقط شماره دارند، اسم ندارند . و یک سرباز فقط یک دفترچه ی سابقه دارد ، نه روح . پس این کار که آنها می خواستند دفترچه ها را جابه جا کنند کار درستی بود – مرد بد می مرد و مرد خوب زنده می ماند .
اما مردی که مردنی نبود پاسخ داد : " مرا ببخش . من می توانم دفترچه و شماره تو را بگیرم اما همچنان خودم خواهم ماند . من مرد بدی هستم و مرد بدی خواهم ماند . من الکل می نوشم ؛ همچنان خواهم نوشید . من سراغ جنده ها می روم ؛ و همچنان خواهم رفت . تا چه زمانی دفترچه ی خوب تو خوب خواهد ماند ؟ تا کی یک دفترچه می تواند دیگران را فریب دهد ؟ برعکس ، هر دو نفر بد می شوند . تو به عنوان یک مرد بد می میری ، اما مرد بد هنوز زنده خواهد بود . اما اینک حداقل مردم خواهند گفت که مرد خوب مرده است . آنها برای تو گل خواهند آورد – اگر تو ، من باشی ، آنها گل نخواهند آورد . تو نمی توانی در جای من باشی و من نمی توانم در جای تو باشم . این نظر تو برای جا به جایی جا ها از عشق تو به من می آید ، و آن خوب است ، اما این ورای قوانین زندگی است . هیچکس نمی تواند جایش را با دیگری عوض کند . فرد نمی تواند با رفتار کردن مانند کسی دیگر ، بشناسد و ببیند . "
مردمی که از تو می خواهند باور کنی ، به تو می گویند که از طریق چشمان کسی دیگر ببین – از طریق چشمان تیرتانکارا ها ببین ، از طریق چشمان آواتار ها ببین . ما به باور ادامه داده ایم ، به همین دلیل است که در دام کور گرفتار شده ایم . هزاران معلم سر و صدای زیادی ایجاد کرده اند و پیروان هزاران معلم سر و صدای زیادی ایجاد کرده اند ، آنها ترس بزرگی از جهنم و طمع بزرگی برای بهشت ایجاد کرده اند - سپس آهسته آهسته آنچه را که می گویند باور کرده

ایم . و کلمات همه ی آنها چنان تناقضی در درون ما ایجاد کرده که سفر زندگی ما به جای این که به جایی برود ، متلاشی شده است .

پس اولین کار یک شخص باهوش این است که از تمامی این افکار متناقض خداحافظی کند و تصمیم بگیرد : " من باور نمی کنم . من می خواهم بشناسم . آن روزی که خودم درک کنم ، فقط آن روز می توانم از کلمه ی " اعتقاد " استفاده کنم . قبل از آن چیزی مانند اعتقاد برای من وجود ندارد . آن فریب کاری است ، آن فریب دادن خود است . من نمی توانم خودم را فریب دهم و بگویم که به وسیله ی شناخت بیرونی می شناسم ، که بدون تشخیص دادن تشخیص می دهم . برای من ممکن نیست که کورکورانه بپذیرم . "

این به معنای این نیست که تو چیزی را رد می کنی ، این فقط به این معناست که تو از پذیرش و انکار ، دور ایستاده ای . تو می گویی : " من موافق و مخالف نیستم . من نه می گویم ماهاویرا بر حق است و نه می گویم بر باطل است . من فقط می گویم که من خودم نمی دانم ماهاویرا چه می گوید ، پس من حق ندارم موافق یا مخالف باشم . روزی که خودم دانستم که او بر حق است ، موافقت خواهم کرد . اگر بدانم که آنچه گفته اشتباه است ، سپس مخالفت خواهم کرد . اما هنوز نمی دانم ، پس چگونه می توانم بله یا نه بگویم ؟ "

اگر ذهن خودش می توانست از پذیرش و انکار فاصله بگیرد ، آنگاه گرفتاری همینک و همین جا می توانست از بین برود . اگر ماده ی اساسی این دام شکسته می شد ، مانند کاخی از کارتها که با فوتی پایین میریزند ، شکننده می بود . اینک مانند کاخی سنگی با پایه های جامدی است که به آسانی دیده نمی شود . پس ذهن ما شرطی شده که اینگونه بفهمد که آنها که باور می کنند و می پذیرند مذهبی هستند و آنها که انکار می کنند و باور نمی کنند لامذهب اند .

اما من به تو می گویم : کسی که باور می کند مذهبی نیست ، و نه کسی که باور نمی کند . یک آدم مذهبی کسی است که درست است . " درست " یعنی که او آنچه را که نمی داند نه باور می کند و نه باور نمی کند . او فقط با نهایت صداقت

اعلام می دارد که نمی داند ، نادان است ، پس اصلاً هیچ پرسشی در مورد پذیرش یا انکار او وجود ندارد .

من امروز صبح سه نکته را گفتم ، یک نکته امروز عصر ، و یک نکته الان . در مورد این پنج نکته به دقت فکر کنید . چون من اینها را گفته ام شروع به انجام آنها نکنید ، وگرنه من نیز برای شما تبدیل به موعظه گر می شوم . چیزی را باور نکنید فقط به خاطر این که من آن را گفته ام – زیرا شاید آنچه که گفته ام همه اشتباه باشد ، شاید نادرست و بیهوده باشد ، پس شاید به دشواری بیفتید . آنچه را که گفته ام باور نکنید .

فکر کنید ، جستجو کنید و ببینید – و اگر از طریق تجربه ی خودتان احساس کردید که حقایقی در گفته های من وجود دارد ، اگر به خاطر جستجوی خودتان احساس کردید ، به خاطر نگاه کردن به درون پنجره ی ذهن خودتان ، که حقایقی در آن وجود دارد ، آنگاه آن حقیقت ، حقیقت خودتان می شود ، آن فقط مال من نمی ماند . آنگاه آن درک من نیست ، آن درک خودتان می شود ، آنگاه هرکاری انجام دهید تبدیل به راه زندگی تان برای حرکت به سوی خرد و بیداری می شود. اما هرکاری را از طریق باور کردن انجام دهید ، شما را به تاریکی و ناهوشیاری بیشتری می برد . فکر کردن به این نکته نیز یاری بخش است .

قبل از اینکه برای مدیتیشن شب بنشینیم به تعدادی پرسش در مورد مدیتیشن پاسخ خواهم داد . اول در مورد آنها حرف خواهم زد و بعد برای مدیتیشن خواهیم نشست .

دوستی پرسیده است که در مدیتیشن می تواند مانتراهای مذهبی را زمزمه کند ؟ کمک می کند ؟

اصلاً نمی تواند کمک کند ؛

برعکس ، آن می تواند تبدیل به مانع شود – زیرا وقتی که شما یک مانترا را زمزمه می کنید ، یک فکر را بارها و بارها تکرار می کنید ، مانترا یک فکر

است . وقتی نامی را زمزمه می کنید ، آن کلمه را بارها و بارها تکرار می کنید. کلمه بخشی از فکر است . بنابراین اگر بخواهید با تکرار یک فکر از افکار رها شوید ، مرتکب اشتباه شده اید . تا زمانی که یک فکر را تکرار می کنید ، به نظر می رسد در ذهنتان افکار دیگری وجود ندارد ، زیرا همانطور که گفتم طبیعت ذهن گیر کردن بر یک فکر تنها است . اما فکری که شما تکرار می کنید همان قدر فکر است که دیگر افکار هستند . تکرار آن هیچ فایده ای ندارد . برعکس ، آن زیانبار است ، زیرا با بارها تکرار کردن یک کلمه، در ذهن شما ناهوشیاری و خواب ایجاد می شود .

یک کلمه را بگیرید و بارها تکرارش کنید – به زودی در درونتان خواب اتفاق می افتد ، نه بیداری . تکرار هر کلمه ای راهی برای ایجاد خواب است . پس اگر نمی توانید بخوابید ، تکرار "راما راما " یا " اوم اوم " در شب کمک خواهد کرد، اما در جستجو برای درک خود یا درک حقیقت کمکی نخواهد کرد ، و نه در درک عمیق تر هستی .

این روش برای هرکسی در هر روستایی شناخته شده است ولی ما هرگز درباره اش فکر نمی کنیم . وقتی مادری می خواهد کودکش را بخواباند ، می گوید : بخواب ، کوچولوی نازنینم – بخواب ، کوچولوی نازنین – بخواب ، کوچولوی نازنین – بخواب ، کوچولوی نازنین . "

او از یک مانترا استفاده می کند . او دو کلمه را بارها تکرار می کند : کوچولوی نازنین ، کوچولوی نازنین . بخواب ، کوچولوی نازنین ، بخواب ، کوچولوی نازنین.

بعد از مدتی کوچولوی نازنین حتماً به خواب خواهد رفت . اگر مادر فکر می کند که کودک به خاطر صدای موسیقی وارش به خواب می رود ، پس اشتباه بزرگی کرده است – کودک به خاطر کسالت به خواب می رود .

اگر بالای سر کسی بنشینی و بگویی : بخواب کوچولوی نازنین ، بخواب کوچولوی نازنین ، او ناراحت می شود ، حوصله اش سر می رود . بچه ی

کوچک نمی تواند جایی فرار کند ، پس تنها راه فرار به خواب رفتن است تا دیگر این چرندیات را نشنود . تنها راه خلاص شدن از این چرند ، تنها راه فرار به خواب رفتن است ، وگرنه او باید به این گوش دهد : " بخواب کوچولوی نازنین ، بخواب کوچولوی نازنین ، بخواب کوچولوی نازنین . "

تا چه زمانی کوچولوی نازنین آمادگی شنیدن این چرند را دارد ؟ هرقدر هم آن کوچولو نازنین باشد ، او نیز شروع به احساس ناراحتی می کند و در آن ناراحتی، در آن کسالت ، تنها راهی که دارد این است که سریع به خواب برود . فقط بعد از آن است که آن چرندگویی متوقف می شود .

بنابراین اگر تو به تکرار " کوچولوی نازنین ، کوچولوی نازنین " یا " راما راما" ادامه دهی – فرقی نمی کند از چه کلمه ای استفاده کنی ، همه ی آنها یکسان اند – آنگاه همان کاری را با ذهنت می کنی که مادر با کودک کوچکش می کند . بعد از مدتی ذهن ناراحت و رنجیده و کسل و خسته می شود و بعد فقط یک راه برای فرار می ماند : آن برای دوری از چرند به خواب می رود . اگر فکر می کنی این به خواب رفتن مدیتیشن است ، اشتباه بزرگی کرده ای . این خواب یک وضعیت ناهوشیاری است . بله ، بعد از آن احساس خوبی خواهی داشت . بعد از این خواب احساس بهتری نسبت به خوابهای دیگر خواهی داشت . به خاطر آن لحظه ای که از نگرانی و درد ، و خود زندگی ، فرار کردی ، نوعی احساس تسکین و رهایی خواهی داشت .

این همان احساسی است که یک الکلی یا معتاد یا تریاکی تا زمانی که مست و نعشه است ، دارد . او تمام نگرانی هایش را فراموش می کند تا زمانی که دوباره هوشیاری اش را به دست آورد و دریابد که درد همچنان پابرجاست . بعد به تریاک بیشتری نیاز دارد . در ابتدا یک تکه تریاک کافی بود ، بعد از چند روز به دوبرابر آن نیاز پیدا می کند و بعد از چند روز دیگر به مقدار بیشتری از آن .

سادهو هایی وجود دارند که تریاک زیادی را استفاده می کنند ، بعد از مدتی تریاک تأثیرش را متوقف می کند ، سپس مار پرورش می دهند ، و فقط وقتی

مست و نعشه می شوند که مار زبانشان را نیش بزند – وگرنه هیچ اتفاقی نمی افتد .

شخص به مستی بیشتری نیاز دارد ، پس اگر امروز پانزده دقیقه " راما راما " را زمزمه کند ، سپس فردا به سی دقیقه نیاز خواهد داشت . بعد از یک ماه ، به یک ساعت نیاز خواهد داشت . بعد دو ساعت ، بعد ده ساعت ... بعد نمی تواند به مغازه برود زیرا قبل از آن که شروع به کار کند باید " راما راما " زمزمه کند . سپس باید همه چیز را رها کند و به جنگل برود ، زیرا این زمزمه ی راما یک اعتیاد شده است . و اینک بیشتر اوقات انجامش می دهد ، به نظر مهمتر می رسد، زیرا اگر از آن بیرون بیاید احساس درد خواهد کرد . پس می گوید که حال او بیست و چهار ساعت را زمزمه خواهد کرد .

این لمس کردن مرزهای دیوانگی است . از این هیچ شناخت و درکی در زندگی انسان بر نمی خیزد – و کشورها و ملتهایی که گرفتار این نوع دیوانگی اند ، همه چیز را از دست می دهند و افسرده و دل مرده می شوند . کشور ما نمونه ی ساده و زنده است . کشور ما تمام زندگی ، شکوه و روحش را از دست داده است؛ آن به خاطر این نوع حماقتها بی روح شده است . شکوه از طریق تکرار توسعه نمی یابد ؛ تکرار به ناهوشیاری تولد می بخشد . بنابراین آن ملتهایی که روشهای تکرار را آموخته اند ، آموخته اند که با تکرار چیزی به خواب بروند .

اگر کودک شما در خانه بیمار است ، شما می توانید با زمزمه ی راما راما از وضعیت دوری کنید . همانطور که شما ناهوشیار می شوید کودک ناپدید می شود، جهان ناپدید می شود ، شما دیگر چیز بیشتری نمی دانید . اگر نمی توانید شغلی پیدا کنید ، راما راما زمزمه کنید و از وضعیت دوری کنید . حال دیگر نیازی نیست نگران شغل و غذا باشید .

ملتهای فقیر ، کشورهای فلاکت زده و نیازمند ، این راهها را پیدا می کنند تا از انجام کاری سازنده و راهگشا دوری کنند ، سپس بیشتر و بیشتر فقیر و تهی دست می شوند .

زندگی با مبارزه و کشمکش تغییر می کند . زندگی با تلاش برای روبرو شدن با آن و تغییر دادن آن ، تغییر می کند .

زندگی با بسته نگه داشتن چشمها و زمزمه ی مانتراها تغییر نمی کند . تمام این چیزها فقط افیون اند – پس زمزمه ی کلمات ، نامها ، مانترا ها را فراموش کن . مدیتیشن راهی برای بیدار کردن هوشیاری عمق درون توست ، نه به خواب بردن آن . آنچه که در عمق درونت پنهان شده باید بیدار شود ، و چنان آگاه شود که هیچ بخشی از درون خواب نماند . . کل وجودت باید بیدار شود . مدیتیشن نام واقعی آن وضعیت آگاهی است .

اما در هند تو می توانی در یک وضعیت ناهوشیار دراز بکشی و مردم اطرافت بگویند که به سامادهی رسیده ای !

بزاق دهانت می چکد و تو منگ و غش دراز کشیده ای و مردم اطرافت می گویند که به سامادهی رسیده ای !

این هیستری است اما مردم فکر می کنند که تو در سامادهی هستی . این نه مدیتیشن است نه سامادهی ، این فقط یک بیماری هیستریایی است . در آمریکا و اروپا ، اگر کسی جنون بگیرد یا بیمار شود ، درمان می شود ، اما در هند مردم چنان دیوانه و نادان اند که در اطراف بیمار آوازهای مذهبی می خوانند و می گویند که این مرد بزرگ به سامادهی رسیده است !

اگر مردم باهوش بودند ترتیب یک دوره ی درمان را برای تمام این مردان بزرگ می دادند . آنها همه بیمارند ، سالم نیستند . بیماری آنها ذهنی است ؛ آن نتیجه ی نهایی تنش ذهنی است . وقتی شخصی ناهوشیار آنجا افتاده و بزاق دهانش می چکد ، این سامادهی نیست . این حماقت محض است که هواداران در اطراف او آواز می خوانند و می گویند که او به سامادهی رسیده است . سامادهی یعنی آگاهی کامل ، آن به معنای خواب و ناهوشیاری نیست .

سامادهی یعنی که آن وجود چنان آگاه شده که هیچ تاریکی ای باقی نمانده است ؛ تمامش روشن شده است . یک چراغ آگاهی در عمق درون روشن شده است .

سامادهی به معنای خواب و ناهوشیاری نیست ، به معنای آگاهی و بیداری است . انسانی که در سامادهی است در کل زندگی اش آگاه و بیدار می ماند . در هر لحظه ، در هر نفس .

تمام این دیوانگی و هیستری سامادهی نیست – اما اگر کسی ترتیب یک عده هوادار را در اطراف خودش بدهد ، چرا او باید چیز اشتباهی را بگوید ؟ آنچه که اتفاق می افتد درست است ، خوب است !

این حماقت برای هزاران سال ادامه یافته است و بدبختانه نمی توانیم بگوییم که تا چه زمانی ادامه خواهد داشت . ما به آن کمک می کنیم تا ادامه یابد . من آن را زمزمه یا تکرار نمی نامم . مدیتیشن دو معنا دارد : تلاش برای مراقبه، و ایجاد آگاهی در درون خود .

و در مدیتیشنی که امشب می خواهیم انجام بدهیم نیز به خواب نروید !

حال مدیتیشن شب را انجام می دهیم . شما نباید به خواب بروید . بدن را آسوده کنید ، تنفس را آسوده کنید ، ذهن را ساکت کنید ، اما به خواب نروید . در درون کاملاً بیدار باشید . به همین دلیل است که می گویم به صداهای اطرافتان گوش دهید ، زیرا اگر گوش بدهید بیدار می مانید . اما اگر گوش ندهید ممکن است به خواب بروید . خواب چیز خوبی است ، خواب بد نیست ، اما فکر نکنید که خواب مدیتیشن است . خواب ضروری است اما خواب مدیتیشن نیست – فرد باید آن را به یاد داشته باشد . اگر خواب نمی آید آنگاه می توانید با زمزمه ی چیزی خواب را به وجود آورید اما این اشتباه را نکنید که شاید دارید چیزی معنوی را تجربه می کنید . شما می توانید آن اشتباه را بکنید ، دشوار نیست . فقط مانند کسی که قرص خواب می خورد ، می توانید مانترا زمزمه کنید . مهم نیست . آن مانند قرص عمل می کند .

وقتی ویوک آناندا در آمریکا بود و چیزی درباره ی مانترا ها و مدیتیشن گفت ، یک روزنامه تیتر زد که چیزی که ویوک آناندا می گوید خوب به نظر می رسد . صدای مانترا مانند آرام بخشی غیر دارویی است . راه خوبی برای خوابیدن است.

اگر می خواهی موجب خواب شوی یک چیز است ، اما به وجود آوردن وضعیت مدیتیشن چیز کاملاً متفاوتی است .

بنابراین در آزمایشی که اینجا انجام می دهیم همه باید آسوده باشند ، همه باید گوش بدهند ، اما همه باید در درون کاملاً بیدار و مراقب بمانند . فردا در مورد پدیده ی مراقب بودن بیشتر حرف خواهیم زد ، آنگاه برایت روشن خواهد شد .

قبل از انجام این آزمایش ، اول چند نکته را درک کنید . اولاً این آزمایش بسیار ساده ای است . این عقیده را در ذهنتان به وجود نیاورید که کار بسیار دشواری را انجام می دهید . هرچه را که فکر کنیم دشوار است ، دشوار می شود – نه به خاطر این که دشوار است ، بلکه فکر ما آن را دشوار می سازد . هر آنچه را که فکر کنیم ساده است ، ساده می شود . این دشواری در بینش ماست .

ما هزاران سال گفته ایم که مدیتیشن کار خیلی دشواری است . آن فقط در دسترس عده ی معدودی از افراد است ، آن مانند راه رفتن بر لبه ی شمشیر است ، و تمام این چیزها این احساس را در ذهن ما به وجود آورده اند که مدیتیشن برای افراد معدودی است ، برای همه کس نیست . تمام کاری که می توانیم بکنیم نیایش و ستایش و زمزمه ی راما رما یا خواندن آوازهایی مذهبی است ، روزها بدون توقف و همیشه همراه با فریاد پشت میکروفن تا نه تنها خودمان بهره مند شویم بلکه تمام همسایگان نیز !

ما فکر می کنیم این تمام آن چیزی است که برای ما ممکن است و مدیتیشن فقط برای عده ی معدودی است .

این غلط است . مدیتیشن برای همه ممکن است . مدیتیشن چنان ساده است که یافتن کسی که مدیتیشن برای او اتفاق نیفتاده باشد غیر ممکن است . اما فرد وقتی وارد چنین سادگی ای می شود باید آماده باشد ؛ فرد باید ظرفیتش را درک کند ، باید نقش و نگرشش را درک کند . بسیار ساده است ، آن به اندازه ی ساده ترین چیز ممکن ساده است .

به همان سادگی که جوانه به گل تبدیل می شود ، ذهن انسان می تواند به مدیتیشن دگرگون شود . اما برای شکوفا شدن جوانه ، به نور ، آب و کود نیاز است . این طبیعی است ، این نیازهای اوست . همینطور ذهن نیز نیازهای معینی دارد تا مراقبه گون شود . این آن چیزی است که در موردش حرف می زنیم .
دیروز در مورد نیازهای بدن حرف زدیم ؛ امروز در مورد چگونگی آوردن سلامتی به ذهن و مغز و چگونگی رها شدن از گرفتاری در دام مغز حرف زدیم.
و فردا در مورد مرکز دوم ، قلب ، حرف خواهیم زد . اگر قلب و ذهن سر و سامان یابند ، آنگاه وارد شدن به مرکز سوم بسیار ساده خواهد بود .
ممکن است امروز اینجا افراد تازه ای آمده باشند ، پس باید به آنها بگویم که اینک ما برای مدیتیشن دراز می کشیم . این مدیتیشن شب است ، دراز کشیدن قبل از خواب . پس همه فضای خودتان را مهیا کنید و بدون این که کسی را لمس کنید دراز بکشید . بعضی ها می توانند این بالا بیایند و در جلو بر کف زمین دراز بکشند ....

پایان فصل 6

فصل 7

سوتراهای وینای قلب

عزیزان من ،

مرکز تفکر مغز است ، مرکز احساسات قلب است ، و مرکز انرژی زندگی ، ناف است . تفکر ، تأمل و تعمق از طریق مغز اتفاق می افتد . احساس ، تجربه ی احساساتی همچون عشق ، نفرت و خشم از طریق قلب رخ می دهند . انرژی زندگی از طریق ناف روی می دهد .

در روز نخست به شما گفتم که سلولهای فکر بسیار سفت و سخت هستند و باید آسوده شوند . در تفکر تنش و استرس بزرگی وجود دارد ، مغز تحت فشار استرس است . سیمهای وینای فکر چنان سفت اند که هیچ موسیقی ای از آنها برنمی خیزد ؛ سیمها پاره می شوند و انسان آشفته می گردد . انسان بسیار آشفته شده است . بسیار ضروری است که سیمهای وینای فکر کمی آسوده شوند تا بتوانند برای خلق موسیقی کوک باشند .

وضعیت قلب دقیقاً برعکس مغز است . سیمهای قلب بسیار شل هستند . لازم است کمی سفت شوند ، تا آنها نیز بتوانند برای خلق موسیقی کوک باشند .

سفتی سیمهای فکر باید کاهش یابد و شلی سیمهای قلب باید کمی سفت شود .

اگر سیمهای فکر و احساس هر دو کوک شوند ، اگر بالانس شوند ، آنگاه موسیقی می تواند خلق شود و از طریق این موسیقی سفر به سوی ناف ساخته می شود .

دیروز در مورد این حرف زدیم که چگونه افکار می توانند ساکت شوند . امروز در مورد این حرف می زنیم که چگونه سیمهای قلب می توانند سفت شوند .

اما قبل از این که این را درک کنیم ، باید درک کنیم که برای مدت طولانی نوع بشر تحت یک نفرین زیسته است . نفرین این است که ما تمام کیفیتهای قلب را محکوم کرده ایم .

ما تمام کیفیتهای قلب را برای نفرین در نظر گرفته ایم ، نه برای سرور . این نادانی ، این اشتباه به طرزی بار نکردنی زیانبار بوده است . ما خشم را محکوم کرده ایم ، ما غرور را محکوم کرده ایم ، ما نفرت را محکوم کرده ایم ، ما وابستگی را محکوم کرده ایم ، ما همه چیز را محکوم کرده ایم . و ما تمام این کارها را بدون این درک انجام داده ایم که تمام این کیفیتها فقط دگرگون شده ی همان کیفیت هایی است که تحسین شان می کنیم .

ما بخشش را تحسین کرده ایم ، و خشم را سرزنش کرده ایم – بدون این درک که خود بخشش شکل دگرگون شده ی انرژی خشم است . ما نفرت را سرزنش کرده ایم و عشق را تحسین – بدون این درک که انرژی ای که به عنوان نفرت آشکار می شود می تواند دگرگون شود و به عنوان عشق آشکار گردد . آن انرژی که پشت این دو است متفاوت نیست . ما غرور را سرزنش کرده ایم و فروتنی را تحسین کرده ایم بدون این درک که همان انرژی که به عنوان غرور آشکار می شود به فروتنی تبدیل می شود . هیچ برخورد اساسی میان این دو وجود ندارد ؛ آنها دو روی یک انرژی اند .

اگر سیمهای وینا خیلی شل یا خیلی سفت باشند و یک موسیقی دان آنها را لمس کند ، صدایی که ایجاد می شود موسیقایی نیست ، گوشها را می آزارد و ذهن را به وحشت می اندازد . اگر در اعتراض علیه این صدای ناهماهنگ ، شخص عصبانی شود و سیمهای وینا را پاره کند و وینا را به گوشه ای پرتاب کند ، او می تواند – اما نباید آن را فراموش کند که با کوک کردن می توان از همان ساز صدای هماهنگی را شنید .

صدای غیر موسیقایی تقصیر وینا نیست . اشتباه آنجا بود که وینا کوک نبود . اگر وینا کوک بود ، آنگاه از همان سیمها که صدای ناهماهنگ آمد ، موسیقی روح نوازی بیرون می آمد .

نتهای موسیقایی و غیر موسیقایی هر دو از همان سیمها بودند ، گرچه آنها کاملاً متناقض آشکار شدند و نتیجه ی هر دو ی آنها برعکس هم بود . یکی از آنها تو را به سوی سرور هدایت کرد و دیگری به سوی غم ، اما سیمها و ساز همان بودند .

اگر قلب انسان بالانس ، منظم و مرتب نباشد ، از آن خشم بر می خیزد . اگر همان قلب بالانس شود ، آنگاه انرژیهایی که به عنوان خشم آشکار می شدند این بار به عنوان بخشش آشکار می شوند .

بخشش دگرگون شده ی خشم است .

اگر کودکی بدون خشم متولد شود ، این حتمی است که بخشش هرگز نمی تواند در زندگی آن کودک آشکار شود . اگر هیچ امکان نفرتی در قلب کودک نباشد ، آنگاه امکان عشق نیز وجود نخواهد داشت .

اما تا حالا ما با این توهم زیسته ایم که احساساتی شبیه این با هم متناقض اند و اگر ما یکی را نابود کنیم دیگری توسعه خواهد یافت . این کاملاً اشتباه است . هیچ آموزشی خطرناک تر از این وجود ندارد . این روان شناختی نیست . این بسیار غیرهوشمندانه است . بخشش از طریق ویرانی خشم بر نمی خیزد ، آن از طریق دگرگونی خشم قابل دستیابی است . بخشش ویرانی خشم نیست ، آن خشمی است که کوک و موسیقایی شده .

پس اگر ما مخالف خشم باشیم و سعی کنیم آن را نابود کنیم ، آنگاه سعی می کنیم وینا را نابود کنیم . و با نابودی آن ، انسانی که رشد یافته بسیار ضعیف و نحیف می شود . هیچکدام از کیفیتهای قلب در او قادر به توسعه نخواهد بود . مانند آن است که کسی به منظور شکوفا شدن گلها دور خانه اش کود بریزد که باعث

پخش شدن کثافت و بوی بد می شود . اما به جای رایحه ی گلها ، بوی گند کود را بو کند و زندگی اش غیر قابل تحمل می شود .

گلها حتماً با کود شکوفا می شوند ، اما نه فقط با پخش کردن آن در اطراف خانه . کود باید در معرض تغییر قرار بگیرد . آن باید از طریق ریشه ها وارد گیاه بشود و آنگاه یک روز بوی بد کود به رایحه ی گلها تبدیل می شود .

اما اگر کسی همینطوری کود را دور خانه اش پخش کند از بوی گندش دیوانه می شود ، و اگر کود را به کناری رها کند ، گلهایش بدون زندگی و پژمرده می شوند. دگرگونی کود می تواند بوی بد را به رایحه تبدیل کند .

همین شیمی ، همین کیمیاگری یوگا نامیده می شود ، مذهب . هنر دگرگونی هر آنچه که در زندگی بیهوده است به چیزی با ارزش ، مذهب است .

اما ما به نام مذهب مرتکب خودکشی می شویم ، ما هوشیاری مان را دگرگون نمی کنیم . ما با نافهمی هایی اساسی زندگی می کنیم ؛ سایه ی نفرینی عمیق ما را تهدید می کند . قلب ما توسعه نیافته باقی مانده زیرا کیفیتهای اساسی آن را محکوم کرده ایم . ما باید کمی این را درک کنیم .

اگر انسان به درستی رشد کند ، خشم نقش مهمی در زندگی اش بازی خواهد کرد. خشم رنگ خودش را دارد . اگر حذف شود ، آنگاه تصویر زندگی انسان به شکلی ناقص خواهد شد ، رنگی گم خواهد شد . اما از کودکی شروع می کنیم به آموزش به کودکان که کیفیتهای معینی را کنار بگذارند ، و تنها نتیجه ی کنار گذاشتن این کیفیتها این خواهد بود که کودک هر آنچه را که ما بد می نامیم سرکوب می کند ، او در درون خودش سرکوب می کند . یک قلب سرکوب شده ضعیف و شل و ول خواهد بود ، سیمهای آن به درستی کوک نخواهند بود .

و این سرکوب در مغز اتفاق می افتد ، زیرا آموزش ما از مغز عمیق تر نمی رود .

وقتی به کودکان می گویی خشم بد است ، این آموزش به قلب نمی رسد . قلب هیچ گوشی برای شنیدن ندارد ، هیچ کلمه ای ندارد تا با آن فکر کند . این آموزش

وارد مغز می شود و مغز نمی تواند قلب را تغییر دهد – پس اینک مشکل ایجاد می شود . مرکز مغز فکر می کند که خشم اشتباه است ، اما مرکز قلب نه . آن با مغز رابطه ندارد . بنابراین ، هر روز خشمگین می شوی ، و هر روز پشیمان می شوی و تصمیم می گیری که دوباره خشمگین نشوی . اما صبح روز بعد بیدار می شوی و دوباره خشمگین می شوی . متعجب می شوی ، زیرا بارها تصمیم گرفته ای که خشمگین نشوی ، باز همچنان اتفاق می افتد !

تو نمی دانی که مرکزی که احساس خشم می کند با مرکز مغز متفاوت است . مرکزی که تصمیم می گیرد :" من عصبانی نخواهم شد " ، کاملاً متفاوت است از مرکزی که خشمگین می شود . آنها دو مرکز کاملاً متفاوت هستند . پس تصمیمات و پشیمانی ها هیچ تأثیری بر خشمت ندارند . تو خشمگین بوده ای و بعد متأسف می شوی و درباره اش احساس پشیمانی می کنی . تو درک نمی کنی که این دو مرکز چنان از هم جدا هستند که تصمیم گیری یک مرکز اصلاً به مرکز دیگر نمی رسد . پس انسان در درون تکه تکه می شود .

مرکز قلب به روشهای معینی کار می کند و به چیزهای مشخصی برای توسعه نیاز دارد . اگر ذهن در آن مرکز مداخله کند آنگاه آشفته و پریشان می شود . مرکز قلب همه آشفته و در هم ریخته شده است . اولین نکته ی حتمی این است که خشم باید دگرگون شود – اما نباید نابود شود .

پس اولین سوترا برای سفت کردن سیمهای قلب ، توسعه دادن تمام کیفیتهای قلب است ، هیچکدام نباید نابود شوند . شاید کمی حیرت زده شوی . فرد لازم است خشم را توسعه دهد ؟ من به تو می گویم که فرد حتماً باید خشم را توسعه دهد – زیرا خشم روزی می تواند دگرگون شود و به بخشش تبدیل شود . وگرنه بخشش هرگز نمی تواند بیاید . اگر داستان زندگی بزرگترین انسانهای بخشنده ی تاریخ را بخوانی ، در خواهی یافت که آنها در روزهای اول بسیار آدمهای خشمگینی بوده اند . خشم ارزش و عزت نفس خودش را دارد . اگر داستان زندگی

بزرگترین مجردهایی که در زمین بوده اند را بخوانی ، درخواهی یافت که در روزهای اول بسیار آدمهای شهوانی ای بوده اند .

گاندی یک مجرد بزرگ شد ، که آن نتیجه ی شهوانی بودن زیاد در دوران جوانی اش بود . وقتی پدر گاندی در حال مرگ بود ، دکترها به او گفتند که پدرش شب را به صبح نمی رساند – اما حتی در آن شب نیز گاندی نتوانست از همسرش دور بماند . آن آخرین شب زندگی پدرش بود . بسیار طبیعی می بود که او نزد پدرش می نشست ، آن آخرین وداع بود ، او دیگر پدرش را نمی دید – اما نیمه شب ، گاندی نزد همسرش رفت . وقتی پدرش مرد ، گاندی با همسرش در رختخواب بود . آن شوک قوی ای در ذهنش به وجود آورد . تجرد گاندی به دلیل این شوک توسعه یافت . شوک کل انرژی ذهن شهوانی را به میل به تجرد تبدیل کرد .

چگونه می توانست رخ دهد ؟

می توانست رخ دهد زیرا انرژی ها همیشه خنثی هستند ؛ فقط تغییر جهات وجود دارد . آن انرژی که به سمت سکس جاری بود شروع به جاری شدن در جهت عکس می کند .

اگر انرژی زیادی وجود داشته باشد پیشاپیبش می تواند در جهات دیگر نیز جاری شود ، اما اگر انرژی ای نباشد ، هیچ چیزی به هیچ جا نمی رود ! چه چیزی خواهد رفت ؟

تمام انرژیها باید به درستی توسعه یابند . همین عقیده ی آموزش اخلاقی انسان را به یک موجود بدبخت و ناتوان تبدیل کرده است . در گذشته مردم زندگی را به گونه ای عمیق تر از آنچه که ما تجربه می کنیم ، تجربه می کردند .

دو جوان راجپوتی به دربار اکبر شاه آمدند . آنها برادر بودند . نزد اکبر رفتند و گفتند : " ما به دنبال کار می گردیم . "

اکبر گفت : " چه کاری می توانید انجام دهید ؟ "

آنها گفتند : " ما هیچ کاری بلد نیستیم ، اما آدمهای شجاعی هستیم . شاید به ما نیاز پیدا کنید ! "

اکبر گفت : " آیا مدرک شجاعت دارید ؟ چه دلیل قانع کننده ای برای شجاعت خود دارید ؟ "

هر دو شروع به خندیدن کردند . گفتند : " مگر مدرک شجاعت می تواند وجود داشته باشد ؟ ما شجاعیم ! "

اکبر پاسخ داد : " شما بدون مدرک نمی توانید کاری به دست آورید ! "

آنها باز خندیدند . شمشیرشان را درآوردند و در یک ثانیه شمشیرها را در سینه ی یکدیگر فرو کردند . اکبر شوکه شد . هر دو جوان بر زمین افتادند ، خون همه جا را فرا گرفت ، اما آنها می خندیدند . گفتند : " اکبر تو نمی دانی که فقط یک مدرک شجاعت می تواند وجود داشته باشد و آن مرگ است . مدرک دیگری نمی تواند وجود داشته باشد ! " آنگاه هر دو مردند . اشک به چشمان اکبر آمد . او حتی تصورش را هم نمی کرد که چنین اتفاقی ممکن باشد .

او یکی از فرماندهان ارتش راجپوتش را صدا زد و به او گفت : " یک اتفاق ناگوار رخ داده است . دو جوان راجپوتی همدیگر را کشتند . من فقط از آنها مدرک خواستم ! "

فرمانده گفت : " شما چیز اشتباهی را درخواست کردید . این می تواند خون هر راجپوتی را به جوش آورد ! به جز مرگ چه چیزی می تواند مدرک شجاعت باشد ؟ فقط یک آدم ترسو و ضعیف می تواند مدرکی گواه بر شجاعتش داشته باشد ، مدرکی که بگوید کسی دیگر فکر می کند که او شجاع است . چگونه یک انسان شجاع می تواند گواهی شخصیت بیاورد ؟ شما چیز اشتباهی را درخواست کردید . شما حتی نمی دانید که با یک راجپوت چگونه حرف بزنید ! کاری که کردند درست بود ، هیچ کار دیگری به جز آن ممکن نیست . آن انتخابی روشن است . "

چنان خشم شدیدی ! چنان درخششی !

این نوع شخصیت ابهت بزرگی دارد . نوع بشر این کیفیت ها را از دست داده است . تمام درخشش ، تمام شهامت و قدرت انسان نابود شده است – و ما فکر می کنیم که به او آموزش خوبی می دهیم ! اما اینطور نیست ؛ کودکان به روش کاملاً اشتباهی توسعه می یابند ، هیچ چیز یک انسان واقعی در درون آنها رشد نمی کند .

لامای بسیار مشهوری در زندگینامه اش نوشته است : " وقتی پنج سالم بود ، برای تحصیل به دانشگاه فرستاده شدم . در آن زمان فقط پنج سالم بود . عصر آن روز پدرم گفت که صبح روز بعد به دانشگاه فرستاده خواهم شد . و او گفت : " نه من و نه مادرت آنجا نخواهیم بود تا با تو خداحافظی کنیم . مادرت آنجا نخواهد بود زیرا که چشمانش پر از اشک خواهد شد ، و اگر تو گریستن او را ببینی ، آنگاه برای دیدنش به پشت سرت نگاه خواهی کرد و هیچ کسی در خانواده ی ما نبوده که به پشت سرش نگاه کرده باشد . من نیز آنجا نخواهم بود زیرا بعد از سوار شدن بر اسب ، حتی اگر یکبار به پشت سرت نگاه کنی ، دیگر فرزند من نخواهی بود ، آنگاه درهای این خانه برای همیشه به رویت بسته خواهند ماند . خدمتکاران فردا صبح با تو خداحافظی خواهند کرد . به یاد بسپار ، بعد از این که سوار اسب شدی پشت سرت را نگاه نکن . در فامیل ما هیچکس نبوده که پشت سرش را نگاه کرده باشد . "

چنان توقعی از یک کودک پنج ساله !

کودک پنج ساله را ساعت چهار صبح بیدار کردند و سوار اسب کردند . خدمتکاران از او خداحافظی کردند . همانطور که می رفت خدمتکار گفت : " کودک من ! مراقب باش ! تو تا به جاده برسی دیده می شوی ، پدرت از طبقه ی بالا تو را نگاه می کند . تا به جاده نرسیده ای به پشت سرت نگاه نکن . تمام کودکان این خانه اینگونه جدا شده اند ، اما هیچکس به پشت سرش نگاه نکرده است . " و همچنین خدمتکار به او گفت : " جایی که می روی یک دانشگاه معمولی نیست . بزرگترین مردان کشور در آنجا تحصیل می کنند . امتحان

ورودی بسیار سختی وجود دارد . پس هر اتفاقی افتاد ، به هر شکل ممکن سعی کن امتحان ورودی را قبول شوی ، زیرا اگر رد شوی ، در این خانه جایی برای تو وجود نخواهد داشت . "

چنان تندی و بی رحمی با یک کودک پنج ساله !

او بر اسب نشست . در زندگینامه اش نوشته است که تا بر اسب نشستم ، اشکهایم شروع به سرازیر شدن کردند ، اما چگونه می توانستم به عقب برگردم و به خانه و به پدرم نگاه کنم ؟

من آنجا را به سوی مکانی ناشناخته ترک می کردم . من بسیار کوچک بودم ، اما نمی توانستم به عقب نگاه کنم ، زیرا هیچکس در خانه ی من به عقب نگاه نکرده بود . اگر پدرم می دید ، دیگر برای همیشه از ورود به خانه ام محروم می شدم . پس خودم را کنترل کردم و به جلو نگاه کردم . هرگز به عقب نگاه نکردم . "

چیزی در این کودک به وجود آمد . قدرت اراده ، انرژی زندگی ای در این کودک بیدار شد ، که باعث قوی شدن سیستم ناف او گردید . این پدر سخت نبود ، این پدر بسیار عشق می ورزید . و تمام پدر و مادرانی که به نظر می رسد عشق می ورزند اشتباه می کنند ، آنها تمام مراکز درونی را ضعیف می کنند . نه نیرویی نه اراده ای در درون ایجاد نمی شود .

کودک به مدرسه رسید . او یک کودک پنج ساله بود – معلوم نبود که او چه ظرفیت هایی دارد . مدیر مدرسه گفت : " امتحان ورودی اینجا دشوار است . نزدیک در با چشمهای بسته بنشین و تا من برنگشته ام ، هر اتفاقی که افتاد آنها را باز نکن . این امتحان ورودی توست . اگر چشمانت را باز کنی ما تو را برخواهیم گرداند ، زیرا کسی که حتی در خودش آن قدر اراده ندارد که برای مدتی با چشمان بسته بنشیند ، نمی تواند چیزی بیاموزد . درهای یادگیری بسته است . آنگاه تو شایسته نیستی . برو و کار دیگری انجام بده . "

تمام اینها برای یک کودک پنج ساله ....!

او نزدیک ورودی با چشمان بسته نشست . حشرات شروع به ایجاد مزاحمت برای او کردند ، اما او می دانست که نباید چشمانش را باز کند زیرا یکبار که چشمانش را باز می کرد کار تمام بود . کودکان دیگر به داخل مدرسه می آمدند و بیرون می رفتند ، کسی شروع کرد به هل دادن او ، کسی شروع به اذیت کردن او کرد ، اما او عزم کرده بود چشمانش را باز نکند ، وگرنه همه چیز خراب می شد . و او به یاد داشت که خدمتکار به او گفته بود که اگر در امتحان ورودی رد شود برای همیشه درهای خانه ی پدرش به روی او بسته می ماند .

یک ساعت گذشت ، دو ساعت گذشت – او با چشمان بسته نشسته بود ، می ترسید که شاید به اشتباه آنها را باز کند . وسوسه های بسیاری برای باز کردن چشمانش وجود داشت : راه شلوغ بود ، کودکان در اطراف می دویدند ، حشرات او را به ستوه آورده بودند ، کودکان او را هل می دادند و بر او ریگ پرت می کردند . او می خواست چشمانش را باز کند تا ببیند استادش می آید یا نه . یک ساعت گذشت ، دو ساعت گذشت ، سه ساعت ، چهار ساعت – او شش ساعت آنجا نشسته بود !

بعد از شش ساعت استاد آمد و گفت : " کودک من ، امتحان ورودی تو تمام شد . بیا تو ، تو جوانی با اراده ای قوی خواهی بود . تو در درون اراده ای داری که می توانی هر کاری که بخواهی انجام دهی . پنج شش ساعت نشستن با چشمان بسته در این سن کار بزرگی است ! " استاد او را در آغوش گرفت و گفت : " نگران نباش ، به آن کودکان گفته شده بود تو را اذیت کنند . به آنها گفته بودیم کمی تو را اذیت کنند تا چشمانت را باز کنی ! "

لاما نوشته : " در آن زمان فکر می کردم که با من خیلی بی رحمانه رفتار کرده اند ، اما اکنون در پایان زندگی ام پر از احساس قدردانی نسبت به کسانی هستم که با من سخت رفتار کرده اند . آنها چیزی را در من بیدار کردند ، نیرویی خفته را فعال کردند . "

ما مخالف آن رفتار می کنیم . می گوییم : " بر کودکان خشم مگیر ، آنها را تنبیه نکن ! "

اکنون در سراسر جهان تنبیه بدنی کاملاً متوقف شده است . نمی شود با کودک برخورد کرد ؛ هیچ تنبیه بدنی ای مجاز نیست . این خردمندانه نیست زیرا تنبیه از روی عشق است ، آن از روی خصومت نیست . آن کودکانی که نوعی تنبیه را تجربه کرده اند ، مراکز درونی شان بیدار شده است . درون آنها ستون فقرات قوی تر و قوی تر می شود . عزمی در درون آنها بر می خیزد . خشم و غرور نیز بر می خیزند و نیروی درونی متولد می شود و رشد می کند .

ما مردمی بدون ستون فقرات خلق کرده ایم که فقط می توانند بر زمین بخزند و نمی توانند همچون عقابها در آسمان پرواز کنند . ما انسان خزنده ای را خلق کرده ایم که هیچ ستون فقراتی ندارد . و ما فکر می کنیم که آن را از روی مهر و عشق و اخلاق انجام می دهیم .

ما به انسان آموزش می دهیم عصبانی نشود ، ما به او آموزش می دهیم هیچ هیجانی را بروز ندهد ، ما به او آموزش می دهیم ضعیف و شل و ول شود .

در زندگی این انسان هیچ روحی نمی تواند وجود داشته باشد . درون این انسان نمی تواند روحی وجود داشته باشد زیرا او نمی تواند احساسات هیجان انگیز قلب را در درونش داشته باشد که برای روح لازم اند .

یک پادشاه محمدی بود به نام عمر . او به مدت دوازده سال با یک نفر در جنگ بود . در نبرد آخر با دشواری فراوان توانست اسب دشمن را بکشد ، مرد را بر زمین زد و بر سینه اش نشست . نیزه اش را بالا برد و نزدیک بود که در سینه ی آن مرد فرو کند ، در همان لحظه دشمن به روی او تف انداخت . عمر نیزه را کنار انداخت و ایستاد . دشمن متعجب شد . گفت : " عمر ، بعد از دوازده سال این شانس را پیدا کردی که مرا بکشی . چرا آن را از دست میدهی ؟ "

عمر گفت : " من فکر می کردم که تو دشمن با اهمیتی برای من هستی ، اما با تف کردن به رویم چنان رفتار کردی که برایم کاملاً بی اهمیت شدی و دیگر

مسأله ی کشتن تو برای من وجود ندارد . تنگ نظری ای که نشان دادی برازنده ی یک انسان شجاع نیست . من فکر می کردم که تو با من برابری ، پس دوازده سال به جنگ با تو ادامه دادم . اما وقتی داشتم با نیزه تو را می کشتم ، تو به من تف کردی – این برازنده ی یک انسان شجاع نیست . من اگر تو را بکشم مرتکب گناه شده ام . دنیا به من چه خواهد گفت اگر شخص ضعیفی را بکشم که فقط توانست بر من تف بیندازد ؟ کار تمام است ؛ من با کشتن تو مرتکب گناه نمی شوم . "

آنها مردمان شگفت انگیزی بوده اند . ابداع اسلحه ها و تجهیزات جنگی تمام چیزهایی را که در انسان با ارزش بود را از بین برده است .

پیکار رو در رو ارزش خودش را داشت . آنها عادت داشتند آنچه را که در انسان پنهان بود را آشکار کنند .

امروز هیچ سربازی مبارزه ی مستقیم نمی کند . او از هواپیما بمب پرتاب می کند – این هیچ ربطی به شجاعت ندارد . این ربطی به کیفیت های درونی ندارد . او به سادگی می نشیند و دگمه ی ماشین اسلحه را فشار می دهد .

امکان بیدار کردن آنچه که در وجود درونی انسان پنهان است کمتر شده است و عجیب نیست اگر انسان ضعیف و شل و ول به نظر می رسد !

وجود اصیل او نمی تواند توسعه یابد . تمام عناصر درون او نمی توانند با هم متحد شوند و بروز داده شوند ، نمی توانند آشکار شوند .

سیستم آموزشی ما عجیب است . به نظر من باید تمام کیفیتهای قلب انسان باید به شدت و نهایت توسعه یابند . این باید در اولویت باشد . فقط اگر نهایت توسعه وجود داشته باشد ، دگرگونی نیز می تواند باشد . تمام دگرگونی ها در نقاط نهایی رخ می دهند ؛ هیچ دگرگونی ای در پایین تر از آن رخ نمی دهد اگر آب گرم شود ، زمانی که ولرم است بخار نمی شود . آب ولرم همچنان آب است ، اما در صد درجه ، وقتی آب به نهایت درجه اش می رسد ، آنگاه دگرگونی اتفاق می افتد

و آب شروع به بخار شدن می کند . آب در صد درجه به بخار تبدیل می شود ، قبل از آن بخار نمی شود . آب ولرم بخار نمی شود .

ما همه انسانهای ولرمی هستیم ؛ هیچ دگرگونی ای در زندگی ما رخ نمی دهد . تمام کیفیتهای ذهن ما ، قلب ما ، باید تا درجه ی معینی توسعه یابد ، فقط بعد از آن است که تغییر ممکن می شود . وقتی خشم شدید باشد ، می تواند به بخشش تبدیل شود ، وگرنه نه .

اما ما دشمن خشم ، طمع و شهوت هستیم . بنابراین آدمهای ولرمی می شویم . آنگاه زندگی ولرم می ماند ؛ هیچ دگرگونی ای نمی تواند رخ دهد . این ولرمی به شدت آثار زیانباری بر انسانها دارد . در بینش من اولین نکته ای که باید درک شود ، این است که تمام کیفیتهای شخصیت ما ، قلب ما ، باید به درستی توسعه یابند . خشم شدید زیبایی خودش را دارد که شاید بر ما آشکار نباشد . خشم شدید درخشش دارد ، انرژی دارد ، معنا دارد . آن ارائه ی شخصیت به خودی خود است . تمام احساسات قلب باید به شدت توسعه یابند .

پس اولین نکته این است که کیفیت های قلب باید توسعه یابند نه این که نابود شوند.

نکته ی دوم چیست ؟

نکته ی دوم این است که آگاهی باید باشد اما سرکوب نه . هرچه بیشتر احساسات قلب را سرکوب کنیم ، بیشتر ناهوشیار می شود .

ما هر آنچه را که سرکوب کرده ایم دیدمان را نسبت به آن از دست داده ایم ؛ آن به درون تاریکی رفته است . تمام انرژیهای قلب باید به روشنی دیده شوند . اگر احساس خشم می کنی سعی نکن با زمزمه ی راما راما آن را سرکوب کنی . اگر احساس خشم می کنی ، در اتاقی تنها بنشین ، در را ببند ، و بر خشم مراقبه کن . خشم را تماماً ببین – " این خشم چیست ؟ انرژی این خشم چیست ؟ این خشم از کجا آمده است ؟ چرا آمده است ؟ چگونه ذهن مرا فرا گرفته و مرا تحت تأثیر قرار داده است ؟ "

در تنهایی بر خشم مراقبه کن . خشم را تماماً ببین ، آن را درک کن ، آن را تشخیص بده . از کجا آمده است ؟ چرا آمده است ؟

بعد آهسته آهسته ارباب خشم می شوی . و کسی که ارباب خشمش است ، قدرت زیادی دارد . نیروی زیادی دارد . او قوی می شود ، او ارباب خودش می شود .

پس مسأله ی مبارزه با خشم نیست ، مسأله ی شناخت خشم است – زیرا به یاد داشته باش ، انرژی عظیم تری از شناخت وجود ندارد ، و هیچ حماقتی بالاتر از مبارزه ی فرد با انرژیهای خودش وجود ندارد . فردی که با انرژیهای خودش مبارزه می کند ، همان اشتباهی را مرتکب می شود که یک کشتی گیر ، وقتی که با دستهای خودش کشتی می گیرد . اگر یک دست با دست دیگر کشتی بگیرد ، هیچکدام نمی توانند برنده شوند ، زیرا هر دو به یک شخص تعلق دارند . انرژی در هر دو دست جریان می یابد و اگر مبارزه ای میان این دو دست وجود داشته باشد ، انرژی زایل خواهد شد . مسأله ی بردن نخواهد بود . در این نوع مبارزه تو شکست خواهی خورد . تمام انرژی ات تلف خواهد شد .

انرژی چه کسی در خشم است ؟

آن انرژی خودت است . انرژی مال توست اما تو فردی هستی که با آن می جنگی . اگر خودت را جدا کنی و بجنگی ، متلاشی خواهی شد ، یک شخص کامل نخواهی بود . برای کسی که با خودش می جنگد دستاوردی جز شکست وجود نخواهد داشت . نمی تواند باشد . غیر ممکن است . مبارزه نکن . انرژی های خودت را بشناس ، آنها را تشخیص بده ، با آنها آشنا شو .

پس نکته ی دوم نه سرکوب ، بل آگاهی است . سرکوب نکن ، هرجا ، هرقدر ، انرژی ممکن است در درونت برخیزد . ما مجموعه ای از انرژی های ناشناخته ایم . ما مرکز همین انرژی های ناشناخته ایم ، با آنها آشنایی نداریم ، به آنها آگاه نیستیم .

هزاران سال پیش ، وقتی رعد و برق با زمین برخورد می کرد ، انسان عادت داشت بترسد . او دستانش را بالا می برد و می گفت : " خدایا ! آیا خشمگین شده

ای ؟ چه اتفاقی افتاده است ؟ " او عادت داشت بترسد ، رعد و برق دلیل ترس بود . اما امروز ما الکتریسیته را می شناسیم ، ما آن را اسیر کرده ایم ، به همین خاطر امروز دلیل ترس نیست ، آن یک برده شده است . در هر خانه ای روشنایی می دهد ، به بیمار کمک می کند درمان شود ، ماشینها را به کار می اندازد . کل زندگی انسان تحت تأثیر آن است ، به وسیله ی آن می دود . انسان ارباب الکتریسیته شده است . اما برای هزاران سال عادت داشت بترسد زیرا نمی دانست الکتریسیته چیست . وقتی دانستیم آن چیست ، آنگاه اربابش شدیم .

شناختن ، فرد را ارباب می کند . درون ما انرژی های زیادی بزرگتر از الکتریسیته روشن اند و می درخشند . خشم می درخشد ، نفرت می درخشد ، عشق می درخشد . ما از آن چه که روی می دهد می ترسیم ، زیرا از تمام این انرژی ها شناخت نداریم .

زندگی ات را آزمایشگاهی درونی ساز و شروع به شناختن تمام این قدرتهای درونی کن – آنها را تماشا کن ، تشخیص بده . هرگز حتی به اشتباه سرکوب نکن، هرگز حتی به اشتباه نترس ، بلکه سعی کن هر آنچه در درون هست را بشناسی . اگر خشم می آید ، آنگاه نسبت به کسی که این احساس را در تو بر انگیخته احساس خوشبختی و قدردانی کن . او به تو یک فرصت را داده است – انرژی هایی در درونت بر می خیزند و اینک می توانی نگاهشان کنی . در سکوت به آنها بنگر ، در تنهایی ؛ بگرد تا ببینی آن چیست .

بیشتر رشد ها را بشناسی ، درک تو عمیق تر می شود . بیشتر ارباب خشمت می شوی ، بیشتر درمی یابی که آن تحت کنترل توست . روزی که ارباب خشمت شوی ، روزی است که می توانی دگرگونش کنی .

ما آن چیزی را می توانیم دگرگون کنیم که اربابش هستیم ؛ ما نمی توانیم آن چیزی را که اربابش نیستیم تغییر دهیم . و به یاد بسپار ، تو هرگز نمی توانی چیزی را که با آن مبارزه می کنی را اربابش شوی ، زیرا ارباب دشمن شدن غیر ممکن است ، فرد تنها می تواند ارباب دوست شود . اگر دشمن انرژیهای

درونت شوی ، آنگاه هرگز نمی توانی اربابشان شوی . تو هرگز نمی توانی بدون عشق و دوستی برنده شوی .

گنج ابدی دشمنان درونی را ، نه بترس و نه محکوم کن ؛ شروع به تشخیص آنچه را که در تو پنهان است ، کن .

درون انسان چیزهای بسیاری پنهان است – محدودیتی وجود ندارد . ما حتی هنوز در آغاز بشریت هم نیستیم . شاید بعد از ده یا بیست و پنج هزار سال ، انسانی که روی زمین خواهد بود ، فاصله اش با ما به اندازه ی فاصله ی ما با میمونها باشد . نژاد تماماً تازه ای تکامل می یابد .

دانشمندان می گویند در حدود نیمی از مغز انسان همچنان بلا استفاده مانده است ، اصلاً از آن هیچ استفاده ای نشده است . تنها بخش کوچکی از مغز استفاده شده است و بخش باقی مانده بلا استفاده مانده است . این بخش باقی مانده نمی تواند بی استفاده و بیهوده باشد ، زیرا در طبیعت هیچ چیز بیهوده نیست . شاید اگر تجربه و دانش انسان رشد کند ، آن بخش بلا استفاده ، فعال شود و شروع به کار کند . آنگاه آنچه را که انسان قادر به انجامش خواهد بود ، ورای تصور است .

اگر مردی کور است ، چیزی مانند نور در جهان او وجود ندارد . نور برای او وجود ندارد . اگر چشمی نباشد ، آنگاه نور نیست . آن حیواناتی که چشم ندارند ، حتی نمی دانند که در دنیا نور وجود دارد . ما پنج حس داریم . که می داند ؟ اگر شش حس داشتیم شاید چیزهای بیشتری را که ممکن است در جهان باشد را می شناختیم !

و اگر هفت حس وجود داشت ، آنگاه حتی می توانستیم چیزهای بیشتری را بشناسیم ... چه کسی محدودیت های حس های ما را می داند و این که تا چه حد می توانند بزرگ شوند ؟

ما بسیار کم می دانیم و حتی کمتر از آن زندگی می کنیم . هرچه بیشتر در مورد درون بدانیم ، بیشتر می توانیم وارد درون شویم ، بیشتر با درون آشنا می شویم ، بیشتر انرژی زندگی مان توسعه می یابد و روح مان صیقل می یابد .

دومین سوترا برای نگه داشتن در ذهن این است که ما نباید هیچ یک از انرژی هایمان را سرکوب کنیم – ما باید آنها را بشناسیم ، آنها را تشخیص دهیم ، به درونشان نگاه کنیم و ببینیم شان .

این چنین تجربه ی شگفت انگیزی خواهی داشت : اگر سعی کنی به خشم نگاه کنی ، اگر با نشستن در سکوت آن را ببینی ، آنگاه خشم ناپدید می شود . همانطور که خشم را تماشا می کنی ، ناپدید می شود . اگر احساسات جنسی در ذهنت برمی خیزد و اگر آنها را تماشا کنی ، آنگاه در می یابی که آنها ناپدید می شوند . در می یابی که سکس در ناخود آگاه بر می خیزد و با تماشا کردن ناپدید می شود .

آنگاه درک می کنی که روش شگفت انگیزی را کشف کرده ای : تو آن را کشف خواهی کرد ، جز در ناخود آگاه ، خشم و سکس و طمع هیچ قدرتی بر انسان ندارند . با تماشا کردن ، با آگاهی ، آنها همگی ناپدید می شوند .

دوستی داشتم که با خشم مشکل داشت . او می گفت : " من توسط آن بسیار آشفته می شوم و آن بسیار فراتر از کنترل من است . به من روشی نشان بده تا آن را کنترل کنم بدون این که خودم کاری انجام دهم ، زیرا من تقریباً تسلیم می شوم ، فکر نمی کنم بتوانم کاری در قبالش انجام دهم . فکر نکنم بتوانم با تلاش خودم از این خشم خلاص شوم . "

من به او کاغذی را دادم که این کلمات بر آن نوشته شده بود : " حال خشمگین می شوم " . به او گفتم : " این کاغذ را در جیبت نگه دار و هروقت احساس خشم کردی ، آن را بیرون بکش . بخوانش و دوباره سر جایش بگذار . " و همچنین گفتم : " این حداقل ترین کاری است که می توانی انجام دهی . من نمی توانم چیزی کمتر از این را بگویم که انجام دهی ! این کاغذ را بخوان و آن را دوباره در جیبت بگذار . " او گفت سعی خواهد کرد .

بعد از دو یا سه ماه ، وقتی دوباره او را دیدم ، پرسیدم : " چه اتفاقی افتاد ؟ "

او گفت : " من شگفت زده شدم . این کاغذ مانند مانترا کار کرد . هروقت احساس خشم می کردم آن را بیرون می آوردم . همان لحظه که آن را بیرون می آوردم دست و پایم بی حس می شد . همانطور که آن را در جیبم می گذاشتم درک می کردم که احساس خشم دارم و بعد چیزی در من فروکش می کرد ؛ آن سلطه ای که خشم در درونم بر من داشت ناگهان ناپدید می شد . همانطور که دستانم به درون جیب می رفت ، آن آسوده می شد ، و دیگر حتی نیازی به خواندن نیز نبود. زمانی که احساس خشم می کردم ، شروع به دیدن کاغذ در جیبم می کردم."

از من پرسید : " چگونه این کاغذ این تأثیر را داشت ؟ رازش چیست ؟ "

گفتم : " رازی در آن نیست . آن ساده است . هروقت ناهوشیاری ، انحرافات و اغتشاشات و بالانس نبودن ذهن تو را در بر می گیرد . اما وقتی آگاه می شوی همه چیز ناپدید می شود . "

بنابراین تماشا کردن دو نتیجه دارد . اول شناخت انرژی های خودت توسعه خواهد یافت و شناختن آنها تو را ارباب می کند . و دوم ، قدرت تسلط این انرژی ها بر تو کاهش خواهد یافت . آهسته آهسته در خواهی یافت که اول خشم می آید و بعد تو تماشا می کنی . آنگاه بعد از مدتی ، به تدریج ، خواهی دید که خشم می آید و هم زمان هوشیاری نیز می آید . و در نهایت در می یابی که قبل از آن که خشم بیاید هوشیاری آنجاست ، از آن روز که هوشیاری قبل از خشم بیاید ، دیگر امکان برخاستن خشم وجود نخواهد داشت .

آگاهی از چیزها ، قبل از آن که روی دهند ، ارزشمند است . متأسف بودن هیچ ارزشی ندارد ، زیرا بعد از اتفاق به وجود می آید . بعد از اتفاق دیگر کاری نمی توان کرد ؛ گریستن و اشک ریختن بعد از اتفاق ، بیهوده است . زیرا بازگرداندن آنچه که اتفاق افتاده است غیر ممکن است . فرصتی برای بازگشت وجود ندارد ، هیچ راهی ، هیچ دری . اما هر آنچه که روی نداده باشد می تواند تغییر یابد . متأسف بودن به سادگی تجربه ی درد بعد از اتفاق است . آن بی معنی است ، کاملاً نابخردانه است . تو خشمگین شدی ، این اشتباه بود و حال متأسفی ، این

اشتباهی دیگر است . تو بی هیچ ضرورتی آشفته می شوی . هیچ ارزشی ندارد . آگاهی پیش از موعد لازم است ؛ همانطور که ما آهسته آهسته تمام احساسات قلب را تماشا می کنیم ، چنین آگاهی ای توسعه خواهد یافت .

سوترای دوم تماشا کردن است نه سرکوب .

و سوترای سوم دگرگونی است . هر کیفیت قلب می تواند دگرگون شود . هر چیزی فرمهای بسیاری دارد ؛ هر چیزی می تواند به فرمی متضاد تبدیل شود . کیفیت یا انرژی ای وجود ندارد که نتواند به سمت خوبی و نیکی تغییر جهت دهد. و به یاد بسپار ، آنچه که می تواند بد شود ، همیشه می تواند خوب شود . آنچه که می تواند زیان بار شود ، همیشه می تواند یاری رسان باشد . یاری رسانی و زیان رسانی ، خوب و بد در یک راستا هستند . مسأله فقط در تغییر دادن جهت است ، و چیزها متفاوت می شوند .

مردی در جهت مخالف دهلی می دوید . ایستاد و از کسی پرسید : " تا دهلی چقدر راه است ؟ "

او پاسخ داد : " اگر در آن چهتی که می دوی به دویدن ادامه دهی ، باید دور دنیا بدوی تا به دهلی برسی – زیرا همین حالا داری به سمت مخالف آن می دوی ! به هر حال ، اگر برگردی ، آنگاه دهلی نزدیک ترین شهر است . آن مسأله ی چرخش است . "

دویدن در جهتی که آن مرد می دوید ، برای رسیدن به دهلی وقت زیادی از او می گرفت . اما او اگر صد و هشتاد درجه می چرخید تقریباً آنجا می بود .

اگر ما به حرکت در جهاتی که همینک در آن حرکت می کنیم ، ادامه دهیم ؛ به هیچ جا نمی رسیم . نمی توانیم به هیچ جایی برسیم ، حتی اگر کل زمین را دور بزنیم – زیرا زمین کوچک است و ذهن بزرگ .

انسان شاید دور زمین بچرخد اما چرخیدن به دور ذهن غیر ممکن است ؛ آن بسیار بزرگ است ، بسیار وسیع است ، بی نهایت است . فرد می تواند چرخش به دور زمین را کامل کند – آن مرد می تواند به دهلی بازگردد – اما ذهن

بزرگتر از زمین است و چرخیدن به دور آن سفری بسیار طولانی است . بنابراین درک این چرخش کامل ، تغییر کامل جهت ، سومین نکته ای است که باید در ذهن بماند .

راهی که اینک می رویم اشتباه است . دلیل اشتباه بودن چیزی در چیست ؟ دلیل اشتباه بودن در این است که ما هرچه بیشتر حرکت می کنیم ، بیشتر خالی می شویم ؛ هرچه بیشتر حرکت می کنیم ، بیشتر غمگین می شویم ؛ هرچه بیشتر حرکت می کنیم ، بیشتر نا آسوده می شویم ؛ هرچه بیشتر حرکت می کنیم ، بیشتر با تاریکی پر می شویم . اگر وضعیت ما این است ، پس مطمئناً در راهی اشتباه هستیم .

سرور ، تنها معیار ، برای زندگی است . اگر زندگی ات سرور انگیز و سعادتمندانه نیست ، پس بدان که داری اشتباه می روی . رنج کشیدن ، معیار اشتباه بودن است و سرور ، معیار درست بودن – معیار دیگری وجود ندارد .

نیازی به خواندن هیچ متن مقدسی نیست و همچنین نیازی به پرسیدن از هیچ گورویی نیز نیست . تمام آنچه که نیاز است دیدن این است که اگر بیشتر و بیشتر مسرور می شوی ، اگر سرورت عمیق تر و عمیق تر می شود ، اگر چنین است، تو داری در راه درست حرکت می کنی . و اگر رنج و درد و اضطراب رشد می کند ، پس تو در راه اشتباهی حرکت می کنی . مسأله ، ایمان آوردن به کسی دیگر نیست . مسأله ، نگاه کردن به زندگی خودت است ، هر روز ، و دیدن این که بیشتر غمگین می شوی یا مسرور . اگر از خودت بپرسی ، دشواری ای در کار نخواهد بود .

انسانهای پیر می گویند که دوران کودکی شان بسیار شاد و لذت بخش بوده . این به چه معنی است ؟ آنها در راه اشتباهی رشد کرده اند ؟ کودکی ، دوران شادی ، آغاز زندگی بود ، و حالا ، در پایان زندگی ، آنها غمگین اند . در آغاز شادی بود و در پایان غم . پس زندگی در راه اشتباهی حرکت کرده است . باید برعکس آن رخ می داد . آنچه که باید رخ می داد این بود که شادی دوران کودکی پا به

پای رشد او باید رشد می کرد . آنگاه در دوران پیری ، می توانست بگوید که دوران کودکی اش بیشتر در حالت رنج و درد بوده است – زیرا آن آغاز زندگی بوده است ، آن مرحله ی اول بوده است .

اگر دانش آموزی برای تحصیل به دانشگاه برود اما بعد بگوید که آهسته آهسته دانشی که در آغاز تحصیل داشت ، ناپدید شده است . از او می پرسیم : " یاد نگرفته ای ؟ آیا دانشی کسب نکرده ای ؟ این خیلی عجیب است ! " ما می توانستیم درک کنیم اگر او می گفت که در آغاز تحصیل بیشتر نادان بود – طبیعتاً، بعد از چند سال تحصیل ، دانش آموز باید بیشتر بداند نه کمتر – اما گفتن این که او اینک کمتر می داند عجیب است !

مردم اکثراً می گویند وقتی کودک بودند ، شادتر بودند . شاعران در مورد دوران کودکی سرور انگیز، شعر می سرایند . آنها باید دیوانه باشند ! اگر دوران کودکی سرور انگیز باشد ، پس به این معناست که تو اینک غمگینی ، تو زندگی ات را تلف کرده ای ؟ بهتر آن بود که در دوران کودکی می مردی ؛ حداقل در سرور می مردی . اینک در غم و اندوه می میری . بنابراین آنان که در دوران کودکی می میرند خوشبخت اند !

شخص هرچه بیشتر زندگی کند ، باید شادی اش بیشتر رشد کند – اما شادی ما کم می شود . شاعران چیز اشتباهی نمی گویند ، آنها تجربه ی زندگی شان را به اشتراک می گذارند . آنها درست می گویند . شادی ما کمتر و کمتر می شود . روز به روز همه چیز رو به کاهش می گذارد ، در حالی که ، در واقع می بایست رشد می کرد . پس ما در راهی اشتباه رشد می کنیم .

جهت زندگی ما اشتباه است ؛ انرژی ما اشتباه است . فرد باید مدام گوش به زنگ باشد ، مدام پرس و جو کند ؛ فرد باید معیار را به روشنی در ذهنش نگه دارد . اگر معیار برایت روشن باشد و اگر ببینی داری اشتباه می روی ، آنگاه هیچ کس جز خودت مانع حرکت در مسیر درست نیست .

یک روز عصر دو راهب به کلبه شان رسیدند . آنها چهار ماه در سفر بودند ، اما اینک ، در فصلی بارانی ، به کلبه شان بازگشتند . اما وقتی به کلبه رسیدند ، راهب جوان تر که جلوتر راه می رفت ناگهان خشمگین و ناراحت شد . بادهای بارانی نصف کلبه را از بین برده بودند ؛ فقط نصف آن باقی مانده بود . آنها بعد از چهار ماه بازگشته بودند ، با این امید که بتوانند در کلبه استراحت کنند و از باران در امان باشند . اما اینک دشوار بود . نصف کلبه ویران شده بود و نصف سقف توسط باد کنده شده بود .

راهب جوان به راهب دیگر گفت : " این دیگر غیر قابل تحمل است ! اینها چیزهایی هستند که در مورد وجود خدا انسان را به شک می اندازند . گناهکاران در شهرها زندگی می کنند ، هیچ اتفاقی برای آنها نمی افتد ، اما کلبه ی مردم فقیری مانند ما ، که شب و روز در حال نیایش ایم ، ویران می شود . من شک دارم خدا وجود داشته باشد ! این نیایش واقعی است ؟ یا ما اشتباه کرده ایم ؟ شاید حقیقتی در گناه باشد ، زیرا کاخهای گناهکاران ایمن می ماند و کلبه ی کسانی که نیایش می کنند ، توسط باد کنده می شود . "

راهب جوان سرشار از خشم و سرزنش بود و احساس می کرد تمام نیایش اش بیهوده بوده است . اما راهب پیر دستانش را به آسمان بلند کرد و اشکهای شادی از چشمانش سرازیر شد . راهب جوان شگفت زده شد . گفت : " چه می کنی ؟ " پیرمرد گفت : " از خدا تشکر می کنم ، زیرا که می داند که باد می توانست چه کند ؟ آن می توانست تمام کلبه را از بین ببرد ، اما خدا می بایست مانعی بر سر راه باد گذاشته باشد تا نصف خانه مان را نجات دهد . خدا نگران ما مردم فقیر نیز هست ، پس باید از او تشکر کنیم . نیایشهای ما شنیده شده است ، نیایشهای ما بیهوده نبوده است – وگرنه می بایست تمام سقف از بین می رفت . "

آن شب هر دو به خواب رفتند – اما همانطور که می توانی تصور کنی ، خواب شان متفاوت بود . آن که سرشار از خشم و ناراحتی بود ، و فکر می کرد که تمام نیایش هایش بیهوده بوده است ، مدام حالتش را تغییر می داد ، و انواع کابوسها و

نگرانی به ذهنش راه می یافت . او نگران بود . ابرها در آسمان بودند ؛ نزدیک بود باران ببارد . نصف سقف توسط بادها از بین رفته بود و آنها می توانستند آسمان را ببینند . اگر فردا باران شروع می شد ، چه اتفاقی می افتاد ؟

دیگری در خواب عمیقی بود . چه کسی می تواند این چنین عمیق بخوابد جز او که سرشار از سپاس گذاری و قدردانی است ؟

او صبح بیدار شد و شروع به رقصیدن و آواز خواندن کرد . در آوازش گفت : " خدایا ! ما نمی دانستیم که در ویرانی کلبه چنین سرور و برکتی وجود دارد . اگر از قبل می دانستیم ، آنگاه دیگر حتی منتظر بادهای تو نمی شدیم ، خودمان نصف سقف را بر می داشتیم . من هرگز چنین مسرور نخوابیده بودم . چون نصف سقف آنجا نبود ، در طی شب هر زمان چشمانم را باز می کردم ، ستارگان و جمع شدن ابرها را در آسمان می دیدم . و حال که باران نزدیک است آغاز شود، بسیار زیباتر خواهد شد ، زیرا با نبود نصف سقف ، می توانیم موسیقی بارانت را شفاف تر بشنویم . ما احمق بوده ایم ! ما فصلهای بارانی بسیاری را در پناه کلبه بوده ایم . ما نمی دانیم نمایان شدن آسمان و باد و باران می تواند چه لذتی داشته باشد . اگر ما آن را درک می کردیم ، منتظر بادهای تو نمی ماندیم ، ما خودمان رااز شر آن سقف خلاص می کردیم . "

مرد جوان پرسید : " این چیست که من می شنوم ؟ تمام این چرندیات چیست ؟ این دیوانگی چیست ؟ چه می گویی ؟ "

پیرمرد گفت : " من به چیزها عمیق نگاه کرده ام و تجربه ام این است که آنچه که ما را بیشتر شاد سازد ، آن مسیر درست ما در زندگی است ، و آنچه که ما را بیشتر در رنج فرو برد ، راهی اشتباه است . من از خدا تشکر کردم و سرورم افزون شد . تو از دست خدا خشمگین شدی و درد و رنجت فزون شد . تو دیشب در اضطراب بودی ، من در آرامش خوابیدم . اینک من می توانم آواز بخوانم و تو در خشم می سوزی . من مدتها پیش فهمیدم که مسیری که در آن سرور بیشتری وجود دارد ، مسیری درست است . و من کل هوشیاری ام را به آن جهت

هدایت کردم . من نمی دانم خدا هست یا نه ، نمی دانم نیایش ما را می شنود یا نه، اما اثبات من این است که شاد و مسرورم ، و تو می گریی و خشمگینی و نگرانی. سرور من نشان دهنده ی این است که روش زندگی من درست است ؛ درد و رنج تو ثابت می کند که زیستن ات اشتباه است . "

سومین نکته برای چک کردن مدام مسیر درست ، بسته به شادی توست . نیازی به پرسیدن از دیگران نیست . ما می توانیم معیار را هر روز به کار بریم ، در هر روز زندگی مان . معیار ، سرور است . آن مانند تست طلا با کشیدن آن بر سنگ است – زرگر آنچه را که خالص نیست را دور می اندازد و آنچه را که خالص است را درون گاوصندوق می گذارد . با استفاده از معیار سرور ، هر روز چک کن : ببین چه چیزی درست و چه چیزی اشتباه است . آنچه که اشتباه است را می توان دور انداخت ، اما درست ، به آهستگی شروع به جمع شدن همچون جواهر می کند .

این سه سوترا برای صبح هستند . در عصر کمی بیشتر در مورد آنها سخن خواهیم گفت .

اینک برای مدیتیشن صبح می نشینیم . بهتر است کمی از هم فاصله بگیرید . هیچکس نباید دیگری را لمس کند . شما باید دو چیز را درک کنید – من دوباره توضیح می دهم ، زیرا شاید دوستان تازه ای اینجا باشند .

آنچه که انجام می دهیم کار ساده و آسانی است . اما اغلب اتفاق می افتد که چیزهای ساده ، انجام دانشان به نظر دشوار می رسد ، زیرا ما عادت به انجام کارهای ساده نداریم . ما عادت کرده ایم کارهای دشوار انجام دهیم ، نه کارهای آسان .

اول ، قرار دادن بدنمان در سکوت و آسایش برای مدت زمانی کوتاه بسیار ساده و آسان است . به آهستگی چشمانتان را ببندید و فقط در حالت نشسته بمانید ، بدون انجام دادن کاری – و بعد ، دوم ، در سکوت به صداهای اطرافتان گوش

دهید – فقط گوش دهید . تنها گوش دادن سبب ایجاد سکوت و عمق در درون می شود .

در ژاپن واژه ای که برای مدیتیشن به کار می رود بسیار جالب است . آنها آن را ذاذن می نامند . ذاذن یعنی : " تنها نشستن ، هیچ کاری نکردن " . فقط این معنی را می دهد و نه چیز دیگری : در سکوت نشستن و هیچ کاری نکردن . آن واژه ی بسیار پر معنایی است .

پس در سکوت بنشین و هیچ کاری نکن . چشمها بسته اند ، گوشها بازند . فقط در سکوت گوش بده . در سکوت گوش بده . در هنگام گوش دادن در می یابی که در درونت سکوت عمیق و تهی ای بر می خیزد . فرد باید در این خالیا حرکت کند – عمیق تر و عمیق تر . از طریق دروازه ی این خالیا است که روزی کل را درک خواهیم کرد .

از طریق دروازه ی این خالیا است که به کل دست می یابیم . و در این راه ساکت و ساکت تر می شویم ، با گوش دادن به آواز پرنده ها و صداهای اطرافت – یک روز شروع می کنیم به شنیدن صدایی که از درون وجود است . پس در سکوت گوش خواهیم داد .

اول ، بدن را کاملاً آسوده کنید . بعد به آسانی ، به آهستگی ، موقرانه ، چشمها را ببندید . پلک ها را به آهستگی پایین بیاورید ، تا سنگینی ای در چشمانتان نباشد . چشمانتان را ببندید و بدن را آسوده کنید . کاملاً در سکوت بنشینید – ما در سکوت می نشینیم و هیچ کاری نمی کنیم . صدای پرندگان در اطراف وجود دارد، تنها در سکوت به آنها گوش بدهید . به گوش دادن به تمام صداهای اطرافتان ادامه دهید . فقط به گوش دادن ادامه دهید و هیچ کاری نکنید .

آهسته آهسته چیزی در درونتان ساکت می شود ، چیزی فرو می نشیند . فقط گوش دهید ، و سکوت بر شما نازل می شود . برای ده دقیقه در سکوت گوش دهدید . در آسودگی کامل گوش دهید . گوش دهید .... ذهن ساکت می شود ، ذهن

کاملاً ساکت می شود ، ذهن ساکت می شود . در سکوت عمیق ... به هر صدایی گوش دهید . پرندگان می خوانند ... گوش دهید .

پایان فصل 7

فصل 8

رهایی از " من "

عزیزان من ،

امشب آخرین جلسه ی کمپ است ، و در این آخرین جلسه ، می خواهم با شما درباره ی آخرین سوترا سخن بگویم .

در ذهن انسان تنش شدیدی وجود دارد و این تنش به مرحله ی دیوانگی نزدیک شده است .

فرد باید این تنش را آسوده کند . و همراه با آن ، شلی و وارفتگی زیادی در قلب انسان وجود دارد ؛ سیمهای وینای قلب انسان شل اند . آنها باید سفت شوند . من صبح در مورد سفت کردن سیم های قلب تعدادی سوترا گفتم . و اینک در مورد آخرین سوترا می گویم .

از وینای زندگی انسان ، بزرگترین موسیقی ممکن از قلبی می آید که سیم هایش هماهنگ است . جامعه قلبش را از دست داده است ، در این دوران و قرنی که هستیم ، تمام ارزشهای قلب ضعیف شده است . تمام آنچه که خوب ، صادق و زیباست را از دست داده است . اگر می خواهیم حقیقت ، زیبایی و خداگونگی وارد زندگی مان شود ، راهی جز کوک کردن سیمهای قلب وجود ندارد .

عشق راهی برای کوک کردن سیمهای قلب است ، راهی برای آوردن سیمهای قلب به وضعیتی درست که در آن موسیقی می تواند به وجود آید . به همین دلیل است که من عشق را " نیایش " می نامم ، من عشق را راهی برای دست یابی به خدا می نامم ، من عشق را خدا می نامم . نیایش بدون عشق ، غلط ، تو خالی و بیهوده است . کلمات نیایش بدون عشق ، ابداً هیچ ارزشی ندارند . و کسانی که که علاقمند به سفر به سوی خدا هستند ، هیچکدام بدون عشق نمی توانند برسند .

عشق راهی برای موسیقایی ساختن وینای قلب است . ما باید چیزهایی در مورد خود عشق درک کنیم .

اولین توهم این است که ما همه فکر می کنیم عشق را می شناسیم . این توهم بسیار زیان بار است ، زیرا ما هرگز برای آموختن یا آگاه شدن از چیزی که پیشاپیش فکر می کنیم می دانیم ، دست به تلاش نمی زنیم .

اما ما از این آگاه نیستیم که فردی که عشق را می شناسد ، همزمان ظرفیت شناخت الوهیت را به دست آورده است . اگر ما عشق را بشناسیم ، آنگاه هیچ چیز دیگری برای شناختن در زندگی باقی نمی ماند . اما آنگونه که اکنون هستیم، هیچ چیز نمی دانیم . همه چیز باید از نو شناخته شود .

پس آن عشقی که آن را به عنوان عشق می شناسیم ، احتمالاً عشق نیست . ما چیز دیگری را عشق می نامیم ، و تا زمانی که این توهم را داریم ، تا زمانی که این عقیده را داریم که همه چیز را درباره ی عشق می شناسیم ، چگونه می توانیم جستجو و پیدایش کنیم ؟

اولین چیزی که باید درک شود این است که ما ابداً عشق را نمی شناسیم .

در یک بعد از ظهر داغ ، عیسی مسیح در باغی زیر یک درخت ایستاد . هوا بسیار گرم بود و او خسته . زیر سایه ی درخت خوابید . او حتی نمی دانست که درخت ، باغ و خانه متعلق به کیست . آن باغ مریم مجدلیه بود ، روسپی بسیار زیبای آن زمان .

مجدلیه از پنجره بیرون را نگاه کرد و مردی بسیار بی همتا را خوابیده زیر درخت دید . او هرگز چنین انسان زیبایی ندیده بود . همانطور که زیبایی در بدن بود ، زیبایی در روح نیز بود . فرد اغلب می تواند زیبایی بدن را ببیند ، اما زیبایی روح به ندرت دیده می شود ، و وقتی زیبایی روح پدیدار می شود ، آنگاه حتی زشت ترین بدن نیز تبدیل به گلی زیبا می شود . او مردم زیبای بسیاری را دیده بود ، زیرا همیشه پشت در خانه اش جمعیتی حاضر بود ، اغلب حتی ورود

به خانه اش نیز دشوار بود . مجدلیه به سمت درخت کشیده می شد ، گویی که چیزی جادویی او را هل می داد .

عیسی مسیح تقریباً بیدار شده و آماده ی ترک آنجا بود . او به طور کامل استراحت کرده بود . مجدلیه گفت : " درخواست مرا برای آمدن به خانه و استراحت در آن می پذیرید ؟ "

مسیح گفت : " من اینک استراحتم را کرده ام – و این خانه ی تو بود ، درخت تو بود . اینک برای من زمان ترک اینجا فرا رسیده . اما اگر دوباره گذارم به اینجا افتاد و خسته بودم ، حتماً در خانه ات استراحت خواهم کرد . "

مجدلیه احساس کرد به او توهین شده است . پرنسس های بزرگ از در او بازگشته اند اما اینک که گدایی را از خیابان برای استراحت به خانه اش دعوت می کند ، او رد می کند . این برای مجدلیه یک توهین بود . او گفت : " نه ، نمی توانم به این گوش دهم . تو باید به درون بیایی – حتی نمی خواهی همین کار ساده را برای عشقم انجام دهی ؟ نمی خواهی بیایی و برای لحظاتی در خانه ام استراحت کنی ؟ "

مسیح گفت : " در همین دعوتت من به گونه ای وارد خانه ات شدم ، زیرا جز در احساسات قلبی ، دیگر کجا می تواند خانه ات باشد ؟ و اگر می پرسی : " حتی نمی توانی این مقدار عشق را نشان دهی ؟ " آنگاه به تو می گویم که ممکن است مردم بسیاری را ببینی که بگویند : " دوستت دارم " ، اما هیچ کدام از آنها دوستت ندارند ، زیرا در مرکز درونشان ، چیز دیگری را دوست دارند . و من می توانم به تو اطمینان دهم که من یکی از معدود افرادی هستم که واقعاً می توانم دوستت داشته باشم و دارم ، زیرا فقط کسی که عشق از قلبش می جوشد ، می تواند دوست بدارد . "

هیچکدام از ما نمی توانیم عشق بورزیم ، زیرا جریان عشقی وجود ندارد . وقتی به کسی می گوییم : " دوستت دارم " ، ما در واقع عشق نمی دهیم ، ما عشق می خواهیم . ما همه عشق می خواهیم ، و چگونه کسی که خودش عشق می خواهد ،

می تواند عشق بدهد ؟ چگونه گدایان می توانند امپراطور شوند ؟ چگونه کسانی که عشق می خواهند ، می توانند عشق دهنده باشند ؟

ما همه از همدیگر عشق می خواهیم . دوستان از دوستان عشق می خواهند . ما همه از کسی دیگر عشق می خواهیم بدون این درک که آن دوستی که ما از او عشق خواسته ایم ، خودش از شما عشق می خواهد . شما مانند دو گدا هستید که روبروی هم ایستاده اید و کاسه ی گدایی همدیگر را می کشید .

تا زمانی که کسی عشق بخواهد ، او قادر به عشق دادن نخواهد بود . زیرا عشق خواستن نشان دهنده ی این است که درون او چشمه ی عشق وجود ندارد – وگرنه چرا باید عشق را از بیرون بخواهد ؟

فقط کسی که فراتر از نیاز به عشق خواهی رفته باشد ، می تواند عشق دهد . عشق سهیم کردن است ، نه گدایی کردن . عشق امپراطور است ، گدا نیست . عشق فقط دادن را می شناسد ، او چیزی از خواستن نمی داند .

ما عشق را می شناسیم ؟

عشقی که درخواست می شود ، نمی تواند عشق باشد . و به یاد بسپار ، کسی که عشق را درخواست می کند ، هرگز نخواهد توانست در این دنیا عشق را به دست آورد . یکی از اساسی ترین قوانین ، یکی از ابدی ترین قوانین زندگی ، این است که کسی که درخواست عشق می کند ، هرگز آن را به دست نمی آورد ، هرگز .

عشق تنها به در خانه ای می آید که در آنجا خواهش عشق ناپدید شده باشد . عشق شروع به بارش بر خانه ی کسی می کند که درخواست عشق را متوقف کرده است . اما بر خانه ی کسی که همچنان درخواست عشق می کند ، بارانی نخواهد بارید . عشق از قلبی که درخواست عشق می کند ، جریان نمی یابد . قلب درخواست کننده آن نوع پذیرش را ندارد که به عشق امکان ورود دهد . فقط یک قلب سهیم کننده ، یک قلب دهنده نوعی پذیرش را در خود دارد تا عشق به درش بیاید و بگوید : " در را باز کن ! من آمده ام . "

تاکنون عشق بر در ما کوبیده است ؟

نه ، زیرا تا به حال قادر به دادن عشق نبوده ایم . و این را نیز به یاد داشته باش که هر آنچه که ما می دهیم به ما باز می گردد . یکی از قوانین ابدی این است که هرچه بدهیم به ما باز می گردد .

کل جهان چیزی بیشتر از یک اکو نیست . ما تنفر می دهیم ، و تنفر به ما باز می گردد . ما خشم می دهیم ، و خشم به ما باز می گردد . ما از دیگران سوء استفاده می کنیم ، و سوء استفاده به ما باز می گردد . ما خار پخش می کنیم ، و خار به ما باز می گردد . هرآنچه که می دهیم ، به ما باز می گردد ، آن در راه های بی پایان به ما باز می گردد . و اگر عشق را سهیم کنیم ، آنگاه عشق در راه های بی پایان به ما می رسد . اگر عشق در شمار راه های بی حد به ما نرسد ، بدان که که ما عشق نداده ایم .

اما چگونه می توانیم عشق بدهیم ؟

ما اصلاً آن را نداریم که بدهیم . اگر ما عشق را داشتیم دیگر چرا در به در به دنبال درخواست عشق می رفتیم ؟ چرا از جایی به جای دیگر آواره می شدیم ؟ چرا درخواست عشق می کردیم ؟

صوفی ای به نام فرید بود . مردم شهرش به او گفتند : " فرید ، اکبر بسیار به تو احترام می گذارد . از اکبر بخواه در شهر ما مدرسه ای باز کند ! "

فرید گفت : " من هرگز هیچ چیزی را از هیچکسی درخواست نکرده ام . من صوفی ام ، من فقط بخشیدن را می شناسم ! "

مردم شهر بسیار شگفت زده شدند . گفتند : " ما همیشه فکر می کردیم که یک صوفی همیشه در خواست می کند ، اما تو می گویی که صوفی تنها می داند که چگونه ببخشد . ما این چیزهای ظریف و جدی را نمی فهمیم . لطفاً عنایتی به ما کن و از اکبر بخواه مدرسه ای برای ما باز کند . "

مردم شهر اصرار ورزیدند ، پس فرید صبح زود به دیدن اکبر رفت . اکبر در مسجدش مشغول نیایش بود و فرید رفت و پشت سر او ایستاد . اکبر بعد از تمام

کردن نیایشش ، دستانش را به آسمان گرفت و گریست : " خدایا ! ثروتم را زیاد کن ، جواهراتم را زیاد کن ، پادشاهی ام را وسعت بخش . "
با شنیدن این ، فرید آغاز به رفتن کرد . اکبر بلند شد و دید که فرید دارد می رود. به طرفش دوید و او را متوقف کرد و پرسید : " چرا آمده ای و چرا می روی ؟ "
فرید گفت : " من فکر می کردم تو امپراطوری ، اما فهمیدم که تو نیز یک گدایی. در این فکر بودم که از تو یک مدرسه برای شهر بخواهم . نمی دانستم که تو نیز از خدا خواهان افزایش ثروت و جواهراتت هستی . چنین درخواستی از یک گدا درست به نظر نمی رسد . من فکر می کردم تو امپراطوری و حال فهمیدم که تو نیز یک گدایی ، بنابراین دارم اینجا را ترک می کنم . "
ما همه گداییم و از گدایان دیگر چیزی را درخواست می کنیم که ندارند . و وقتی آن را به دست نمی آوریم ، غمگین می شویم ؛ ما می گرییم و زار می زنیم و احساس می کنیم که به عشق دست نمی یابیم .
عشق چیزی نیست که از بیرون کسب شود . عشق موسیقی وجود درونی توست . هیچکس نمی تواند به تو عشق بدهد . عشق می تواند از درونت برخیزد ، اما نمی تواند از بیرون کسب شود . مغازه ای وجود ندارد ، بازاری وجود ندارد ، هیچ فروشنده ای وجود ندارد ، تا که تو بتوانی عشق را بخری . عشق به هیچ قیمتی قابل خریداری نیست .
عشق شکوفایی درونی است . آن از انرژیهای خفته ی درون بر می خیزد ، با این حال ما همگی آن را در بیرون می جوییم . ما همه عشق را در معشوق می جوییم ، که کاملاً کار بیهوده و غلطی است .
عشق را درون خودت بجو . ما حتی نمی توانیم تصور کنیم که عشق چگونه می تواند در درون خودمان باشد ، زیرا عشق همیشه به تصور معشوق ربط داده شده است . چون ما به یاد نمی آوریم که عشق چگونه می تواند از درونمان برخیزد ، انرژی عشق در درونمان خفته می ماند .

ما درک نمی کنیم که همیشه چیزی را از بیرون درخواست می کنیم که پیشاپیش در درون ماست . و چون آن را از بیرون درخواست می کنیم ، به درون نگاه نمی کنیم . سپس آنچه که می توانست برخیزد ، هرگز بر نمی خیزد .

عشق گنجی اساسی است که تمام افراد با آن متولد می شوند . انسان با پول متولد نمی شود . پول انباشتی اجتماعی است . اما انسان با عشق متولد می شود . آن حق اولیه ی انسان است ، آن ثروت فردی اوست ، آن درون اوست . آن همراهی است که با تولد به او داده شده است و می تواند در کل زندگی او همراهش باشد . اما تعداد اندکی شانس کافی برای دیدن درون و دیدن عشق پیدا می کنند ، چگونه پیدا کردن آن و چگونه توسعه دادن آن .

بنابراین ما متولد شده ایم ، اما ثروت ما نامکشوف مانده است ؛ هرگز کشف نشده است . و ما به گدایی از در دیگران ادامه می دهیم ، دستمان را دراز می کنیم ، زیرا ما عشق می خواهیم . در تمام جهان تنها یک اشتیاق وجود دارد : " ما عشق می خواهیم " ؛ و در تمام جهان تنها یک شکایت وجود دارد : " ما عشق را نگرفته ایم " . و وقتی عشق را نمی گیریم ، دیگران را متهم به در اشتباه بودن می کنیم ، زیرا که عشق را نگرفته ایم . همسر به شوهرش می گوید : " چیزی در تو اشتباه است ، به همین دلیل است که عشق را نمی گیرم . " شوهر به همسرش می گوید : " چیز اشتباهی درون تو هست ، از این رو عشق را نمی گیرم . " و هیچکس نمی داند آیا اصلاً دریافت عشق از بیرون ممکن است ؟

عشق گنج درونی است ، و خود عشق ، موسیقی وینای قلب است . وینای قب انسان بسیار آشفته شده است . موسیقی ای که برای آن ساخته شده ، برنمی خیزد. چگونه این موسیقی خلق می شود ؟

چه مانعی بر سر راه خلق این موسیقی قرار دارد ؟ چه چیزی مزاحم است که نمی گذارد آن اتفاق بیفتد ؟ تا به حال در مورد مزاحم فکر کرده ای ؟ تا به حال فکر کرده ای که چه چیزی مزاحم است ؟

هنرمندی که نمایشنامه نویس و شاعر خوبی بود ، درگذشت . مردم زیادی در مراسم سوزاندن جسدش جمع شده بودند . کارگردان کمپانی فیلمی که در آن کار می کرد نیز حاضر بود و چند کلمه ای برای تسلیت گفت .

کارگردان گفت : " من این مرد را هنرمند ساختم . من بودم که او را از جاده خاکی به بزرگ راه آوردم . این من بودم که اولین نقشش در سینما را به او دادم . این من بودم که اولین کتابش را چاپ کردم . دلیل معروف شدن او در سراسر جهان من بودم . " او همین قدر گفت – من در تشییع جنازه حضور داشتم و تعدادی از شما نیز شاید حضور داشتید – کارگردان همین قدر گفت و ناگهان جسدی که آنجا افتاده بود ، بلند شد و گفت : " ببخشید آقا ، چه کسی اینجا می سوزد ؟ تو یا من ؟ درباره ی چه کسی حرف می زنی ؟ "

کارگردان می گفت : " من بودم که او را معروف کردم ، من بودم که کتابش را چاپ کردم ، من بودم که اولین نقشش را در فیلمها به او دادم ... من بودم که ..." حتی جسد نیز نتوانست این سر و صدای " من " را تحمل کند . بلند شد و گفت : " چه کسی در این قبر می سوزد ؟ تو یا من ؟ درباره ی چه کسی حرف می زنی؟ " حتی جسدها نیز نمی توانند این سر و صدای " من " را تحمل کنند – و انسان پیوسته به ساختن این سرو صدای " من " ادامه می دهد .

مردم زنده چگونه می توانند آن را تحمل کنند ؟

فقط دو صدا می تواند درون انسان وجود داشته باشد . درون کسی که از صدای " من " پر شده است ، صدای عشق وجود ندارد . و درون کسی که از صدای عشق پر شده است ، صدای " من " وجود ندارد .

آن دو نمی توانند هر دو با هم یافت شوند . غیر ممکن است .

مانند این است که روشنایی و تاریکی هر دو با هم وجود داشته باشند .

یکبار تاریکی نزد خدا رفت و گفت : " خورشید به تعقیب من ادامه می دهد . او مرا دچار دردسر بسیاری کرده است . او از صبح تا شب مرا دنبال می کند و هنگام عصر بسیار خسته می شوم . و وقتی که شب است ، قبل از آن که کامل

بخوابم و استراحت کنم ، دوباره شروع به دنبال کردن من می کند . یادم نمی آید که کار اشتباهی در مورد او انجام داده باشم ؛ فکر نمی کنم هرگز خشمگینش کرده باشم . پس چرا او مرا دنبال می کند ؟ چرا باید مدام مورد مزاحمت او قرار گیرم ؟

چه کار اشتباهی کرده ام ؟ "

آنگاه خدا خورشید را خواند و پرسید : " چرا این تاریکی بیچاره را تعقیب می کنی ؟ او همواره در حال حرکت و پنهان شدن است ، مدام اینجا و آنجا پناه می گیرد . چرا بیست و چهار ساعت به دنبال او هستی ؟ چه لزومی دارد ؟ "

خورشید گفت : " این تاریکی کیست ؟ من تا به حال با او دیدار نکرده ام . من حتی او را نمی شناسم . تاریکی کیست ؟ تاریکی چیست ؟ من تا به حال او را ندیده ام ، من تا به حال با او دیدار نکرده ام ، اما اگر ندانسته کار اشتباهی مرتکب شده ام ، آماده ی درخواست بخشایش هستم . و یکبار که او را تشخیص دهم ، دیگر هرگز او را دنبال نخواهم کرد . "

می گویند که میلیونها و تریلیون ها سال از آن زمان گذشته است . این پرونده در میان پرونده های خدا همچنان در جریان است . هنوز خدا قادر به ایجاد ملاقات میان تاریکی و خورشید با هم نشده است . و من به شما می گویم که هر قدر هم قدرتمند باشد در آینده نیز قادر به چنین کاری نخواهد بود . حتی قدرت مطلق نیز قادر به آوردن تاریکی نزد خورشید نیست ، زیرا تاریکی و روشنایی نمی توانند با هم وجود داشته باشند .

دلیلی دارد که آنها نمی توانند با هم باشند . دلیلش این است که تاریکی از خودش وجودی ندارد ، بنابراین نمی تواند در برابر خورشید وجود داشته باشد . تاریکی تنها نبود خورشید است – بنابراین چگونه بود و نبود یک چیز می توانند با هم باشند ؟

تاریکی تنها نبود خورشید است . تاریکی در خودش هیچ چیزی نیست . آن تنها نبود خورشید است ، آن تنها نبود روشنایی نیست . بنابراین چگونه نبود روشنایی

می تواند پدیدار شود ؟ چگونه هر دو با هم می توانند وجود داشته باشند ؟ خدا نمی تواند ترتیبش را بدهد .

به همین شکل نفس و عشق نمی توانند با هم وجود داشته باشند . نفس شبیه تاریکی است . آن نبود عشق است ، آن حضور عشق نیست . درون ما عشق غایب است ، بنابراین درون ما صدای " من " طنین انداز است . و با این صدای " من " می گوییم که " من " می خواهم عشق بورزم ، " من " می خواهم عشق بدهم " من " می خواهم عشق را دریافت کنم . دیوانه شده ای ؟!

هیچ رابطه ای میان " من " و عشق وجود ندارد . و این " من " به حرف زدن در مورد عشق ادامه می دهد – " من " می خواهم نیایش کنم ، " من " می خواهم به خدا برسم ، " من " می خواهم آزاد شوم .

این همان چیزی است که تاریکی می گوید : " من می خواهم خورشید را در آغوش بکشم . من می خواهم به خورشید عشق بورزم . من می خواهم میهمان خانه ی خورشید باشم . " این غیر قابل تصور است .

" من " خودش نبود عشق است . " من " فقدان عشق است ، و ما هرچه بیشتر این صدای " من " را قوی تر کنیم ، امکان وجود عشق در ما کمتر می شود . هرچه بیشتر نفس آنجا باشد ، عشق بیشتر غایب می شود ؛ وقتی نفس تماماً آنجاست ، عشق تماماً خواهد مرد .

نمی تواند عشقی درون ما باشد ، زیرا اگر درون را بجوییم ، در می یابیم که بیست و چهار ساعت این صدای " من " است که مدام طنین انداز است . ما با این " من " نفس می کشیم ، ما با این " من " آب می نوشیم ، ما با این " من " وارد معبد می شویم . به جز این " من " چه چیز دیگری در زندگی ما وجود دارد ؟

لباسهایمان ، لباسهای " من " ماست . حالتهای ما ، حالتهای " من " ماست . دانش ما دانشهای " من " ماست . تجربیات معنوی ما ، کمک های ما به دیگران ، کمک کردن " من " ماست . همه چیز ما ، حتی سانیاس ما ، نیز سانیاس " من " ماست . احساس قوی ای در درون بر می خیزد که " من " سانیاس ام . " من "

مرد خانه نیستم ؛ " من " یک آدم معمولی نیستم . " من " سانیاسین ام . " من " کمک کننده ام . " من " یک آدم با دانشی هستم . " من " ثروتمندم . " من " اینم . " من " آنم ... .

خانه ای که حول این " من " ساخته می شود ، نمی تواند با عشق آشنا شود . و بعد آن موسیقی که می توانست قلب را به مرکز درونی بیاورد ، که می توانست آن را با حقیقت زندگی آشنا کند ، از وینای قلب برنخواهد خواست . آن در باز نخواهد شد ، آن همیشه بسته خواهد ماند .

در ابتدا باید قدرت " من " و عمق آن شناخته شود . و اگر به آن قدرت بیشتری می دهی ، اگر آن را عمیق تر می کنی ، باید به طور شفاف ببینی که داری آن را هر روز قوی تر و قوی تر می کنی . اگر خودت آن را قوی تر می کنی ، آنگاه امیدوار نباش که عشق بتواند از درونت برخیزد یا گره بسته ی عشق بتواند باز شود یا آن گنج عشق به دست آورده شود . این عقیده را رها کن . راهی برای رخ دادنش وجود ندارد .

بنابراین من به تو نمی گویم که شروع به عشق ورزیدن کن ، زیرا نفس نیز می تواند بگوید که " من " عاشقم و " من " عشق می ورزم . عشقی که از نفس می آید کاملاً غلط است – زیرا از نفس می آید ، آن سایه ی نفس است . و به یاد بسپار ، عشقی که از نفس می آید ، خطرناک تر از نفرت است . زیرا نفرت ، شفاف ، مستقیم و ساده است . اما عشق از چهره ی دگرگون شده می آید و تشخیص آن دشوار خواهد بود .

اگر تو با عشقی که از نفس می آید عشق بورزی ، بعد از مدتی به جای بودن در دستان عشق ، در میان زنجیرهای آهنی خواهی بود . بعد از مدتی خواهی دانست که عشقی برایت سخنان زیبا می ساخت و آوازهای زیبا می سرود ، تنها ، در آغاز تو را وسوسه می کرد .

سم زیادی در آن آوازهای شیرین وجود دارد . و اگر عشقی که در شکل گلها می آید ، سایه ی نفس باشد ، آنگاه ، وقتی گلها را لمس می کنی ، در درون خارهایی را خواهی یافت که تو را پاره می کنند .

وقتی مردم برای ماهیگیری می روند ، بر قلاب طعمه می گذارند . نفس می خواهد ارباب دیگران شود ، می خواهد دیگران را مالک شود ، پس آنها را عمیقاً با طعمه ی عشق بر قلاب پاره می کند . بسیاری از مردم به خاطر توهمشان درباره ی عشق در درد و رنج به آخر کار می رسند ؛ حتی در جهنم نیز انسانها این قدر زجر نمی کشند . به خاطر این توهم عشق ، کل زمین ، کل انسانیت در رنج است . اما همچنان ما نمی فهمیم که عشقی که از نفس می آید اشتباه است ... به همین دلیل است که این جهنم به وجود آمده است .

عشقی که نفس به آن چسبیده ، شکلی از حسادت است – به همین دلیل است که هیچکس به اندازه ی عشاق حسود نیست . عشقی که به نفس وابسته است ، توطئه و حقه ای برای تملک فردی دیگر است . آن یک توطئه است - به همین دلیل هیچکس این همه مردم را که از عشق سخن می گویند ، سرکوب نمی کند . این وضعیت به خاطر عشقی که از نفس می آید ایجاد شده – هرگز هیچ رابطه ای میان عشق و نفس نمی تواند وجود داشته باشد .

جلال الدین عادت داشت شعری را بخواند ، شعری بسیار زیبا . او عادت داشت شهر به شهر برود و آن شعر را بخواند . هروقت مردم از او می خواستند چیزی درباره ی خدا بگوید ، او این شعر را می خواند . شعر بسیار شگفت انگیز بود . در شعر می گفت که عاشقی به در خانه ی معشوقش رفت و در زد . و معشوق پرسید : " تو کیستی ؟ "

عاشق گفت – همانطور که تمام عشاق می گویند – " من عاشق توام ! "

در درون خانه سکوت بود . هیچ پاسخی نیامد ، هیچ صدایی از درون شنیده نشد. عاشق شروع به کوبیدن بر در کرد ، اما به نظر می رسید کسی در خانه نباشد . او شروع به فریاد زدن کرد : " چرا در درون سکوت حکم فرماست؟ به من پاسخ

بده . من عاشق توام . آمده ام " اما هرچه بلندتر فریاد می زد ، خانه بیشتر در سکوت فرو می رفت . پاسخی از درون نمی آمد .
بعد او شروع به کوبیدن سرش بر در کرد و گفت : " حداقل یکبار پاسخ بده . "
و یک پاسخ از درون آمد . پاسخ این بود : " در این خانه فضا برای دو نفر نیست. تو می گویی :" من آمده ام ، من عاشق تو ام " ، اما من پیشاپیش اینجا هستم . در اینجا فضایی برای دو نفر وجود ندارد . در عشق تنها برای کسانی باز می شود که " من " را رها کرده باشند . اینک برو ! وقتی دیگر باز آ . "
عاشق رفت و نیایش کرد و سالها مراقبه کرد . ماههای بسیاری گذشت ، طلوع و غروب های بسیاری گذشتند ، سالهای بسیاری گذشتند – و بعد به در آن خانه بازگشت . وقتی در زد ، دوباره همان پرسش را شنید : " تو کیستی ؟ " این بار عاشق گفت : " منی وجود ندارد ! تنها تو هستی . "
جلال الدین گفت که در این لحظه در باز شد .
من اگر جای او بودم در را باز نمی کردم . جلال الدین چند صد سال قبل مرده است ، بنابراین برای من راهی وجود نداشت که به او بگویم زمان درست برای باز کردن درها فرا نرسیده است ؛ او اجازه داد درها خیلی زود باز شوند – زیرا فردی که می گوید : " تنها تو هستی " ، همچنان خود را به عنوان یک " من " تجربه می کند . تنها کسی که " تو " را نمی شناسد ، خودش را نیز به عنوان یک " من " تجربه نمی کند .
بنابراین همانطور که غلط است بگوییم عشق شامل دو نفر است ، همانطور نیز غلط است اگر بگوییم عشق شامل تنها یک نفر است . در عشق نه دو و نه یک وجود ندارد . اگر عقیده ی یک وجود داشته باشد ، بدان که دیگری نیز حاضر خواهد بود ، زیرا تنها دیگری می تواند از یک آگاه باشد . جایی که " تو " حاضر است ، " من " نیز حاضر است .
پس من آن عاشق را دوباره می فرستم برود . او گفت : " ، " من " وجود ندارد ، تنها تو هستی . "

اما کسی که این را می گوید ، وجود دارد . تماماً وجود دارد . او فقط حقه ای را آموخته است . اولین بار پاسخ داد : " من هستم " ، و درها بسته ماندند ، و بعد از سالها تعمق ، تصمیم گرفت بگوید : " من نیستم ، تنها تو هستی . "

اما چه کسی این را می گوید ؟ چرا این را می گوید ؟

فردی که " تو " را می شناسد ، " من " را نیز می شناسد .

به یاد بسپار که " تو " نیز سایه ای از " من " است . برای فردی که " من " ناپدید شده است ، " تو " نیز باقی نمی ماند .

پس من عاشق را بازخواهم گرداند . زیرا معشوق گفت : " فضایی برای دو نفر وجود ندارد . " آن مرد آن را درک نکرد ؛ شروع به فریاد زدن کرد و گفت : " دو نفر کجا بود ؟ نه من نیستم ، تنها تو هستی ! "

معشوق باید به او می گفت که بازگردد زیرا او فقط حقه ای را آموخته است . او همچنان دو نفر را می دید .

معشوق گفت که اگر دو نفر آنجا نبودند ، آنگاه عاشق حتی نباید سعی می کرد در را باز کند – زیرا چه کسی آنجاست تا بخواهد در را باز کند ؟ و برای چه کسی می خواهد در را باز کند ؟ در خانه ی دو نفر عشق نمی تواند باشد .

عاشق رفت . سالها گذشت ، و او بازنگشت – او هرگز بازنگشت . آنگاه معشوق به جستجوی او رفت .

پس من می گویم که روزی که سایه ی " من " ما ناپدید شود ، آن روز نه " من " می ماند نه " تو " ، آن روز تو نباید الوهیت را جستجو کنی ، الوهیت به جستجوی تو خواهد آمد .

هیچ انسانی نمی تواند الوهیت را بجوید ، زیرا او ظرفیت چنین جستجویی را ندارد . اما وقتی کسی آماده ی ناپدید شدن می شود ، آماده ی هیچ شدن می شود ، آماده ی خالی بودن می شود ، آنگاه الوهیت حتماً او را خواهد یافت . تنها الوهیت می تواند انسان را بجوید ، انسان هرگز نمی تواند الوهیت را بجوید ، زیرا حتی در جستجو ، نفس حاضر است – " من جستجو می کنم ، من باید به خدا برسم .

من به ثروت رسیده ام ، من به کرسی پارلمان رسیده ام ، خانه ی بزرگی دارم ، اینک آخرین هدف مانده است : من همچنین می خواهم به الوهیت برسم . چگونه می توانم به پرستیژ رسیدن به خدا برسم ؟! آن پیروزی نهایی من خواهد بود . من باید به این پیروزی دست یابم . من نیز باید به الوهیت دست یابم . " این یک اعلان است ، پافشاری است ، جستجوی خود نفس است .

پس انسان مذهبی فردی نیست که قصد جستجوی خدا می کند . انسان مذهبی کسی است که به جستجوی " من " خود می رود و هرچه بیشتر جستجو می کند ، بیشتر در میابد که این " من " اصلاً آنجا وجود ندارد . و روزی که " من " باقی نماند ، آن روز درهایی که عشق را پنهان کرده اند باز می شوند .

پس آخرین چیز این است : به جستجو برای یافتن " من " خود برو ، نه به جستجو برای یافتن روح . تو ابداً هیچ چیزی درباره ی روحت نمی دانی . به جستجوی الوهیت نرو ، زیرا تو هیچ چیزی از آن نمی دانی . چگونه می خواهی به جستجوی چیزی بروی که هیچ عقیده ای نسبت به آن نداری ؟ برای یافتن کسی که آدرسش را نداری ، کجا را جستجو خواهی کرد ؟ برای یافتن کسی که هیچ اطلاعاتی از او نداری ، کجا را جستجو خواهی کرد ؟ کجا به جستجوی کسی خواهی رفت که نه آغازی دارد و نه پایانی ؟ کسی که هیچ خبری از مکانش نداری . تو دیوانه خواهی شد ! نخواهی دانست به کجا نظر کنی .

اما ما یک چیز را می دانیم : ما این " من " مان را می شناسیم . پس اول از همه باید این " من " را بجوییم – دریابیم که آن چیست ، کجاست ، و کیست . و همانطور که او را می جویی ، در این جستجو شگفت زده می شوی که این " من" وجود ندارد ؛ آن کاملاً تصوری کاذب است . این تصور توست که " من " وجود دارد ؛ آن توهمی است که توسط خودت تغذیه می شود .

وقتی نوزادان متولد می شوند ، ما به جهت راحتی به آنها نام می دهیم . ما کسی را راما می نامیم ، کسی را کریشنا ، کسی را چیزی دیگر . هیچکس هیچ اسمی ندارد ، تمام اسمها در جهت راحتی هستند ، اما بعدها ، با پیوسته گوش دادن و

گوش دادن به آن ، شخص دچار این توهم می شود که این نام اوست – من راما هستم ، من کریشنا هستم . و اگر چیز بدی در مورد راما بگویی ، او آماده ی مبارزه با تو خواهد بود – تو به او توهین کرده ای . و او این اسم را از کجا گرفته است ؟ هیچکس با اسم متولد نمی شود . همه بی نام متولد می شوند ، اما نام استفاده ی اجتماعی دارد . برچسب زدن بدون نام دشوار است ، از این رو ما نام می دهیم . ما نام می دهیم تا دیگران بتوانند تو را شناسایی کنند . آن یک ابزار اجتماعی است . و اگر ما برای شناسایی خودمان از نام استفاده کنیم ، آنگاه اگر خودمان یا دیگری را بنامیم سردرگمی خواهد بود ؟

پس ، برای اجتناب از سردرگمی ، ما خودمان را " من " می نامیم . " من " عنوانی است که فرد با آن خودش را می نامد ، و " نام " عنوانی برای نامیدن دیگری است . هر دو عنوان خیالی اند ، ابزار اجتماعی اند . و ما خانه ی زندگی مان را حول این دو عنوان که صرفاً دو واژه ی پوچ اند ، می سازیم . حقیقتی پشت آنها وجود ندارد ، محتوایی پشت آنها نیست . آنها فقط نام هستند ، فقط عنوان .

زمانی چنین اشتباهی رخ داد . دختر کوچکی بود که آلیس نامیده می شد . و آلیس به سرزمین عجیبی پای گذاشت ، سرزمین عجایب . وقتی به ملکه ی سرزمین عجایب رسید ، ملکه از آلیس سؤالی پرسید . گفت : " آیا در راهت به اینجا با کسی دیدار کردی ؟ " آلیس پاسخ داد : " با هیچکس "

اما ملکه فکر کرد که او با کسی به نام " هیچکس " دیدار کرده است . و این توهم قوت گرفت ، زیرا که پستچی ملکه رسید و ملکه از او نیز پرسید آیا با کسی دیدار کرده است . او نیز گفت : " هیچکس " .

ملکه گفت : " این بسیار عجیب است . " او فکر کرد که شخصی به نام " هیچکس " با آلیس و پستچی دیدار کرده است . پس به پستچی گفت : " به نظر می رسد که هیچکس از شما آهسته تر راه می رود (نمی رود) . " (در زبان اصلی ، جمله هر دو معنی را می رساند . مترجم)

آن گفته دو معنی دارد . یک معنی این است که هیچکس از پستچی آهسته تر راه نمی رود .

پستچی ترسید ، زیرا یک پستچی باید بتواند به سرعت حرکت کند . پس او گفت :" نه ! هیچکس از من سریعتر نیست . "

ملکه گفت : " این وضعیت دشواری است ! تو می گویی که هیچکس سریع تر از تو راه می رود (نمی رود). اما اگر هیچکس سریعتر از تو راه می رود (نمی رود) ، پس او می بایست قبل از تو می رسید . او می بایست قبلاً می رسید . "

در اینجا پستچی فهمید که نوعی سوء تفاهم در درک رخ داده است ! او گفت : " هیچکس ، هیچکس است . "

ملکه گفت : " من می دانم که هیچکس ، هیچکس است . اما او کیست ؟ به من بگو . او می بایست تا الان می رسید . او کجاست ؟ "

با انسان ، همان کج فهمی از طریق زبان رخ داده است . نام همه " هیچکس " است . هیچ اسمی با معنا تر از این وجود ندارد . تمام عقیده ی " من " هیچکس است ، نه بیشتر از آن . اما از طریق کج فهمی زبان این توهم ایجاد شده است که من چیزی هستم . من نام دارم .

انسان می میرد اما نامش را بر سنگ نوشته به جا می گذارد ، به این امید که شاید سنگها باقی بمانند . ما نمی دانیم که آنها خواهند ماند . تمام شنهای ساحل دریا زمانی سنگ بوده اند . تمام سنگها شن می شوند . چه آن را بر شن بنویسی چه بر سنگ ، کار یکسانی است . در این داستان طولانی جهان ، تفاوتی میان شن و سنگ وجود ندارد . کودکان نامشان را بر شن ساحل دریا می نویسند ؛ شاید فکر می کنند که فردا مردم عبور می کنند و آن را می بینند . اما موجها می آیند و شنها را پاک می کنند – و بزرگسالان می خندند و می گویند : " دیوانه ای ؟! نوشتن نام بر شن بی معنی است ! "

اما بزرگسالان بر سنگها می نویسند و نمی دانند که شن از سنگها به وجود آمده است . تفاوتی میان بزرگسالان و کودکان وجود ندارد . در حماقت ما همه در یک سن هستیم .

امپراطوری چاکراوارتین شد . این به ندرت رخ می دهد . چاکراوارتین یعنی ارباب کل زمین . یک داستان قدیمی می گوید که چاکراوارتین ها امتیاز ویژه ای داشتند که برای دیگران قابل دسترسی نبود ، و دیگران نمی توانستند آن را داشته باشند . آنها شانس امضاء کردن اسمشان در کوه سومرو ، کوهی در بهشت ، را داشتند . حتی در زمان ابدی چاکراوارتین شدن کسی بسیار نادر بود ، بنابراین امضاء بر کوه سومرو پدیده ی نادری بود .

وقتی امپراطور چاکراوارتین شد ، بسیار خوشحال بود . حال او این امتیاز را داشت که بر کوه سومرو نامش را امضاء کند . او در مراسمی با شکوه و با همراهی ارتشی بزرگ به در ورودی بهشت رسید . نگهبان گفت : " رسیدی ؟ می توانی داخل شوی اما جمعیت نمی توانند ، آنها باید به خانه بروند . با خود ابزاری برای حک کردن نامت آورده ای ؟ "

امپراطور پاسخ داد : " من ابزار را آورده ام . "

نگهبان به او گفت : " این کوه سومرو بی نهایت است ، اما چاکراوارتین های بسیاری بوده اند و اینک جایی برای امضاء باقی نمانده است . بنابراین اول از همه تو باید نام کسی را پاک کنی و بعد می توانی نام خودت را به جای نام او بنویسی ، زیرا جایی نمانده است ؛ کل کوه امضاء شده است ! "

امپراطور از دروازه وارد شد . کوه بی نهایت بود . هیمالیا های بسیاری می توانستند در سلسله ی کوچکی از آن جای گیرند ، و بر سطح آن حتی یک اینچ جا هم نمانده بود . او فکر می کرد که کسی در زمانی ابدی چاکراوارتین شده است ، اینک هیچ نمی توانست تصور کند که چقدر زمان گذشته تا حتی یک نفر به چاکراوارتینی برسد ، چه برسد به این همه چاکراوارتین . کل کوه پر بود ، جایی نمانده بود .

امپراطور بسیار غمگین و افسرده شد . نگهبان به او گفت : " ناراحت نباش . پدر من و پدرش و پدر پدربزرگم هم این شغل را داشتند – نسلهاست که ما می دانیم برای امضاء کردن اول باید امضایی را پاک کرد . تو نمی توانی جایی را پیدا کنی . "
بعد امپراطور برگشت . گفت : " اگر فرد تنها بتواند بعد از پاک کردن نام کسی آن را امضاء کند ، پس آن دیوانگی است – زیرا من امضاء می کنم و می روم ، و فردا کسی دیگر می آید ، امضای مرا پاک می کند و نام خودش را امضاء می کند . وقتی این کوه این چنین بزرگ است و نامهای زیادی بر آن است ، چه کسی آنها را می خواند ؟ و چه فایده ای دارد ؟
مرا ببخش ، من اشتباه کرده ام . این بیهوده است . "
فقط افراد اندکی چنین باهوش اند . دیگران نامشان را بر سنگ می نویسند ، در معابد ؛ بنای یادبود می سازند و نامشان را بر آن می نویسند و فراموش می کنند که بدون نام متولد شده اند . آنها نامی از خودشان ندارند . پس از یک طرف سنگ به هدر می رود ، و از طرف دیگر کارگر بیهوده کار می کند و وقتی آنها می میرند و خداحافظ می گویند ، بدون نام می روند . ما هیچ اسمی از خودمان نداریم . " نام " توهم آشکار در دنیای بیرون و " من " توهم آشکار در دنیای درون است . " من " و " نام " دو روی یک سکه اند . " نام " از روی بیرونی پیداست و " من " از روی درونی پیداست . و تا زمانی که این توهم " نام " و " من " باقی است ، فضایی که عشق از آنجا می آید باز نمی شود .
آخرین چیزی که می خواهم بگویم این است : کمی جستجو کنید . به کوه سومرو بروید و ببینید چقدر امضاء در آنجا وجود دارد . آیا شما نیز می خواهید با پاک کردن نامی ، نام خود را حک کنید ؟ کمی به کوه نزدیکتر شوید و تبدیل سنگ به شن را ببینید . کودکان را ببینید که نامشان را بر شن ساحل می نویسند . به اطراف خود نگاه کنید و ببینید که ما داریم چه می کنیم . آیا ما زندگی مان را با امضاء به روی شن به هدر می دهیم ؟

و اگر چنین احساسی دارید ، آنگاه کمی دورتر را بجویید ؛ این " من " راوارد درون کنید و جستجو کنید . یک روز در می یابید که " من " هیچکس است . هیچکسی آنجا نیست . سکوت و آرامش عمیقی در آنجا وجود دارد ، اما " منی " نیست . و روزی که دانستید در درونتان " من " وجود ندارد ، کل را خواهید شناخت ، آنچه که واقعاً هست – وجود ، هستی ، الوهیت .

به همین دلیل است که می گویم عشق دری به الوهیت هست و نفس دری به جهالت . عشق دری به نور است و نفس دری به تاریکی . من باید این آخرین چیز را قبل از آن که جدا شویم می گفتم . از این بُعد در عشق کاوش کنید . اما این کاوش با نفس شروع می شود و با رسیدن به عشق تمام می شود . پس در این جهت کاوش کنید : آیا این سایه ی نفس واقعاً وجود دارد ؟ آیا این " من " واقعاً وجود دارد ؟

انسانی که این کاوش را انجام می دهد نه تنها " من " را نمی یابد ، بلکه به الوهیت نیز دست می یابد . فردی که به دیرک " من " بسته شده است ، قادر به سفر به اقیانوس الوهیت نیست . این آخرین چیزی بود که می خواستم به شما بگویم . در واقع این اولین و آخرین چیزی است که باید گفته شود .

" من " در زندگی شخص ، اول است و " من " آخرین . کسی که به " من " بسته است ، درد را تجربه می کند – و بعد از رها شدن از " من " ، او به سرور دست می یابد . داستانی به جز " من " وجود ندارد . رویایی به جز " من " وجود ندارد. دروغی به جز " من " وجود ندارد .

این " من " را پیدا کن و در های سعادت باز می شوند . اگر صخره ی " من " متلاشی شود ، چشمه های عشق شروع به جاری شدن می کنند . آنگاه قلب با موسیقی عشق لبریز می شود . وقتی قلب از عشق سرشار شد ، سفر جدیدی آغاز می شود که توصیفش در قالب کلمات دشوار است . آن سفر تو را به مرکز زندگی می برد .

من قبل از ترک کردن اینجا می خواستم این چند نکته را بگویم .

اینک برای مدیتیشن شب می نشینیم . به مدت ده دقیقه برای مدیتیشن شب خواهیم نشست و بعد خداحافظی خواهیم کرد . و من با این امید و دعا به خداوند با شما خداحافظی می کنم که همه برکت کافی برای دست یابی به عشق را داشته باشند، که همه برکت کافی برای خلاص شدن از بیماری " من " را داشته باشند ، که همه برکت کافی برای یافتن آنچه که پیشاپیش در درونشان هست را داشته باشند .

گدایی در شهر بسیار بزرگی مرد – امیدم به خداست که شما مانند آن گدا نمیرید ! آن گدا بعد از چهل سال گدایی در همان مکان همیشگی مرد . او فکر می کرد که در حال گدایی امپراطور می شود ، اما آیا کسی با گدایی کردن امپراطور می شود ؟ شخص هرچه بیشتر گدایی کند ، گدای بزرگتری می شود .

روزی که شروع کرد گدای کوچکی بود ، روزی که مرد گدای بزرگی بود ، اما او امپراطور نشد . او مرد . پس همسایگانش همان رفتار را کردند که با مردگان دیگر می کنند – آنها جنازه را برداشتند و همراه با زیر انداز ژنده ای که رویش می خوابید ، آن را سوزاندند . بعد همسایگان فکر کردند که این گدا این زمینی را که به مدت چهل سال بر آن گدایی می کرد را کثیف کرده و خوب است که آن را حفر کنند و آن خاک را دور بریزند . پس شروع به کندن کردند .

بعد بسیار شگفت زده شدند – اگر آن گدا زنده بود دیوانه می شد ! بعد از کندن زمین ، گنج مدفونی را درست زیر همان جایی که آن گدا عادت داشت بنشیند و گدایی کند ، پیدا کردند . او نمی دانست که اگر زمین زیر پایش را می کند می توانست امپراطور شود و دیگر نیازی به گدایی نبود .

اما آن مرد فقیر چه می دانست ؟

چشمان او به بیرون نگاه می کرد ، دستانش همیشه برای گدایی دراز بودند ، پس او در حال گدایی مرد . تمام همسایگان در شوک خاموش ایستادند – این چه نوع گدایی است ! این احمق حتی نفهمید که گنجی در آن مکانی که می نشست پنهان است . من به آن منطقه رفتم و با همسایگان دیدار کردم و به آنها گفتم : " احمق

ها ، نگران گدا نباشید . داوری تان برعلیه گدا را رها کنید . گاهی شما نیز خاک زیر پایتان را بکنید – وگرنه ممکن است وقتی مردید ، دیگران به شما بخندند . " وقتی کسی می میرد ، دیگران به او می خندند ، می گویند که او دیوانه بود ، او نتوانست در زندگی اش به چیزی دست یابد . و آنها نمی دانند که دیگران نیز منتظرند تا آنها بمیرند تا بتوانند بخندند و بگویند این شخص واقعاً دیوانه بود و نتوانست به چیزی دست پیدا کند .

مردم زنده به کسی که می میرد می خندند ، اما اگر کسی در زمانی که زنده است بتواند درک کند و بر خودش بخندد ، آنگاه زندگی اش تغییر می کند . آدم متفاوتی می شود . اگر در این کمپ سه روزه ، خندیدن به خودتان را به یاد داشتید ، آنگاه موضوع تمام است . اگر به یاد بسپارید که زمین زیر پایتان را بکنید ، آنگاه موضوع دیگر تمام است . آنگاه تمام آن چه که گفتم حتماً در شما به ثمر خواهد رسید .

در پایان فقط دعا می کنم که گدا نمیرید بلکه امپراطور بمیرید . دعا می کنم که به همسایگانتان مجال خندیدن ندهید . در این چند روز در سکوت و با عشق به سخنان من گوش دادید ، من بسیار سپاسگذارم . و به خدایی که در همه حاضر است تعظیم می کنم . لطفاً درود مرا بپذیرید .

حال برای مدیتیشن شب می نشینیم . همگی کمی فضا درست کنید تا جا برای دراز کشیدن باشد . این آخرین مدیتیشن است ، پس تا جایی که می توانید از آن بهره ببرید . همه باید از هم فاصله داشته باشند .

حرف نزنید . هیچکس نباید حرف بزند . آن کسانی که آنجا نشسته اند باید پخش شوند . هیچکس نباید دیگری را لمس کند . از آنجا بروید ، به جایی که فضای کافی دارد بروید . اصلاً حرف نزنید ، زیرا این کاری با حرف زدن ندارد ، بعضی ها باید بیایند جلو و مراقب باشند که هیچکسی به خاطر دیگری اذیت نشود.

اول از همه با بدنی تماماً آسوده دراز بکشید . به آن اجازه دهید کاملاً شل و آسوده باشد . بعد آهسته چشمانتان را ببندید . چشمانتان را ببندید .

شما باید چشمانتان را ببندید و بدن را کاملاً آسوده کنید . حال تلقیناتی می دهم – گوش دهید ، بدن و ذهنتان آنها را دنبال خواهند کرد .

احساس کنید که بدن آسوده می شود ، بدن آسوده می شود ، بدن آسوده می شود .

احساس کنید که بدن آسوده می شود ، اجازه دهید بدن کاملاً آسوده شود . و در ذهن احساس کنید که بدن کاملاً آسوده شده است ، بدن آسوده می شود ، بدن تماماً آسوده می شود ...

تنفس ساکت می شود . در ذهن احساس کنید که تنفس ساکت می شود ، تنفس ساکت می شود ... تنفس ساکت می شود ، تنفس باید ساکت می شود ....

ذهن نیز خالی می شود . ذهن ساکت می شود . احساس کنید که ذهن ساکت می شود ، ذهن ساکت می شود ...

حال برای ده دقیقه در درون بیدار بمانید و در سکوت به تمام صداهای اطراف گوش دهید . در درون بیدار بمانید ، به خواب نروید . در درون هوشیار بمانید . در درون بیدار بمانید و در سکوت به گوش دادن ادامه دهید . به گوش دادن ادامه دهید . به شنیدن سکوت شب ادامه بدهید . تنها به گوش دادن ادامه دهید . به شنیدن سکوت شب ادامه بدهید ، و هنگام گوش دادن ، خالیای عمیقی برخواهد خواست .

گوش دهید !

به مدت ده دقیقه در سکوت به گوش دادن ادامه دهید ، تنها در سکوت گوش بدهید. ذهن کاملاً خالی می شود . ذهن خالی می شود . ذهن خالی می شود ، ذهن خالی می شود .

این ذهن باید تماماً خالی شود . ذهن خالی می شود . در خالیای ایجاد شده در پیرامون فرو روید . ذهن خالی می شود . ذهن خالی می شود . ذهن خالی می شود .

پایان فصل 8

پایان کتاب سفر درونی

با سپاس فراوان از مترجم این اثر جناب "حامد مهری" که این کتاب زیبا را در اختیار ما قرار دادند تا آن را در اختیار علاقمندان قرار دهیم

http://groups.yahoo.com/neo/groups/oshodreamstar

www.oshods.com

www.otagahi.com

